أفكار رومانسية لانعاش الحياة الزوجية


أفكار
رومانسية
لانعاش الحياة
الزوجية

عمرو عفت


الحرية
للنشر والتوزيع

الناشـــر



للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى ـ القاهرة
تليفون: 01223877921 ـ 01112227423
فاكس: 20225745679+
darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى



رقم الإيداع: 2013/16016
الترقيم الدولي: 978-977-746-020-0



الحب تجربة إنسانية فريدة يمر بها الإنسان تمس صميم قلبه بل قد تغير شخصيته للأفضل، ليشعر كأنه ولد من جديد، ولكن هل الحب يتوافر فى زمن طغت فيه الماديات على المشاعر،هذا السؤال يبادر ذهن كل زوج وزوجة وكأن الطبيعى أن الزواج يقضى على الحب ويحول الحياة إلى روتين خانق.

وبالرغم من أن الحب لا يستطيع أن يستغنى عنه البشر، تطالعنا الصحف يومياً بدراسات تؤكد فنائه بعد الزواج، وكانت أكثر الدراسات تفاؤلا هى دراسة أمريكية قام بها باحث فى علم الاجتماع يدعى ويليام روبينسون مستنداً إلى مجموعة قصص حب شهيرة وواقعية أو حتى خيالية حيث توصل من خلالها إلى أن العمر الافتراضى للحب هو ٣ سنوات ليس أكثر بعد الزواج.

وفسر الباحث رويبنسون نتائج الدراسة بأنه عندما يصل الحب إلى نهاية عمره الافتراضى يصبح نوره خافتاً وقد يتطلب ما يقرب العام حتى يدرك طرفاه علاقة الحب هذه الحقيقة التى تغلفها الحياة المشتركة.

كما أشار رويبنسون إلى " أن كيمياء المخ المسيطرة على عملية الحب تظل تولد شحنات وشحنات حب وطاقة عواطف لمدة ثلاث سنوات ثم تتوقف تلك الشحنات وكأنها بطارية فرغت، ولا يمكن إطلاقا إعادة شحنها ثم تتحول العلاقة القائمة على الحب إلى علاقة دفء وإخلاص"!!

مفهوم الحب

لا شك أن البشر مختلفون، فمنهم من يؤمنون بالحب ويتسمون بالرومانسية ورقة المشاعر، وآخرون لا يقدرون على التعبير عن مشاعرهم كما يجب، وهناك من يتحكم العقل فى كل تصرفاتهم ولا يعترفون بوجود

الحب فى الارتباط والزواج، ولترى من أى نوع أنت قم بالإجابة عن على الأسئلة بـ"نعم" أو "لا" أو "ربما".

١ ـ الحب هو امتزاج الأنفس حتى تصبح نفس واحدة فى جسدين ولكن لا يشترط التطابق فى الأفكار؟

٢ ـ كلمة الحب تعنى مشاعر لا مكان بها للماديات الملموسة؟

٣ ـ لا يشترط التوافق المادى بين المتحابين؟

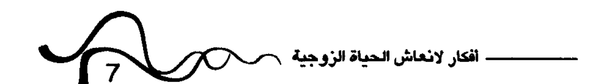
٤ ـ يشترط التوافق الذهنى والثقافى والنفسى والبيئى بين الطرفين؟

٥ ـ لا يشترط أن يسبق الحب الزواج؟

٦ ـ الزواج هو مولد الحب؟

٧ ـ يتغاضى الحب عن الكثير من العيوب الشخصية؟

٨ ـ لا يمكن أن تنشا صداقة بين "رجل وامرأة" فهى غالبا ما تنقلب لنوع من الحب؟



٩ ـ صورة الحب فى الأفلام العاطفية مبالغ فيها وغير واقعية؟

١٠ ـ لا يمكن وجـود حب من طرف واحـد وإن وجد فلابد من الانتهاء منه بسرعة؟

١١ ـ أحب أن أتزوج شخصا لم تسبق له علاقات عاطفية؟

١٢ ـ العاطفة عند المرأة هى الرومانسية والمشاعر بينما عند الرجل تترجم العواطف إلى عمل وماديات فى أغلب الأحيان؟

١٣ ـ لا يعنى الحب الثقة العمياء فى الطرف الآخر؟

١٤ ـ الحب يعنى الصراحة المتبادلة؟

١٥ ـ إذا تعـارض الحب مع طاعـة الله يمكن الاستغناء عنه؟

بعد الإجابة على الأسئلة أعط لنفسك درجتين عن الاجابة بـ" نعم " ودرجة عن الإجابة "ربما" ولاشئ عن الإجابة "لا"

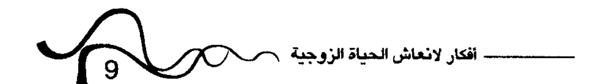
إذا حصلت على أكثر من ٢٥ درجة: فمعلوماتك عن الحب ممتازة وصحيحة وهذا سيقودك حتما إلى الاختيار الصحيح لشريك الحياة والى السعادة، فالحب يمثل لك المشاعر الحلوة والصراحة والتسامح والاتزان، والزواج هو بداية الحب وشرط الحب هو رضا الله.

إذا حصلت على أكثر من ١٣ درجة: فإنك تحاول الوصول إلى الطريق الصحيح ولكن معلوماتك فى حاجة إلى بعض التصحيح.

إذا حصلت على أقل من ١٠ درجات: فأنت فى حاجة إلى معرفة الكثير والكثير عن الحب الحقيقى ومحاولاتك للارتباط قبل ذلك قد تعرضك للخطأ فى اختيار شريك حياتك فاحذر، قبل أن تتغنى بقصيدة نزار قبانى "وهم كبير اسمه الحب".

حب لا ينتهى

ومهما كانت نتائج الاختبارات النفسية وأقاويل الدراسات القابلة للصواب والخطأ، فكم من قصص



واقعية أكدت للعالم كله أن الحب طاقة دائمة متجددة تحتاج لطرفين متوافقين لا يتوقفا عن العطاء.

أبرز هذه النماذج حب نزار قباني لزوجته بلقيس التي عشقها طوال حياته ولم يتزوج بعد وفاتها،ونظم لها قصيدة،رائعة بعد رحيلها يبث فيها حبه لها في رسائل شعرية رقيقة حملت بين كلماتها الكثير من معاني الحب التي حملها قلب نزار لها،وانطلق ليكتب واحدة من أروع قصائده وهي قصيدة "بلقيس" التي قال فيها:

يا بلقيسُ..
كلُّ غمامةٍ تبكى عليكِ..
فَمَنْ تُرى يبكى عليَّا..
بلقيسُ.. كيف رَحَلْتِ صامتةً
.ولم تَضَعى يديْكِ.. على يَدَيَّا؟

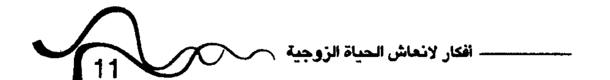
كما ذكر السياسي الانجليزي العجوز دزرائيلي الذي كان رئيسا لبريطانيا العظمى أنه تزوج امرأة في عمر أمه وكانت قبيحة جاهلة لا تحسن الحديث،

وبرغم ذلك أحبها حتى ماتت، وحين سئل عن هذا الغرام الغريب قال: أنها تحسن الاستماع لأحلامى وآمالى وتثق بى وتؤمن بعبقريتى.

تعلم من نبيك

وفى رسولنا الكريم ﷺ قدوة حسنة حين ضرب لنا بحبه لزوجاته مثلاً يحتذى به، فمن الآن يستحضر محمد عليه الصلاة والسلام فى عشقه لزوجاته، فكانت السيدة خديجة رضى الله عنها الحب الكبير والوفاء الدائم فى حياة الرسول ﷺ، فبعد موتها جاءت امرأة من الصحابة للنبى ﷺ تقول له: يا رسول الله، ألا تتزوج؟ بكى النبى ﷺ وكان رده "وهل بعد خديجة أحد"؟

وهل هناك زوج تسأله عن أحب الناس إليه فيقول: زوجتى؟ لم يصرح أحداً قط بذلك، ولكن النبى الكريم قالها ببساطة وباسمها دون خجل عندما سأله عمرو بى العاص رضى الله عنه قائلاً: من أحب الناس إليك، فقال: عائشة!.



عمر بن الخطاب رضى الله عنه كان يحب زوجته، وقد عبر عن هذا الحب لأحد الصحابة الذى جاء إليه يشكو زوجته لعلو صوتها فوجد عمر لا يفعل شيئاً إزاء علو صوت امرأته، وما كان يرد عمر على ذلك قائلاً: "تحملتنى.. غسلت ثيابى.. وبسطت منامى.. وربت أولادى.. ونظفت بيتى، تفعل كل ذلك ولم يأمرها الله بذلك بل تفعله طواعية وتحملت، أفلا أتحملها إن رفعت صوتها؟

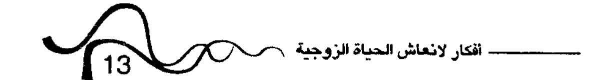
إذا فالحب موجود ومستمر وليس له مدة صلاحية، بل كما قال أبو العلاء المعرى:

نعيب زماننا والعيب فينا   وما لزماننا عيب سوانا

لذا على كل زوج وزوجة أن يعطى بلا حدود لأن كما يقولون بالحب تسمو الروح وتشف وتمتلئ رغبة بالعطاء واحتضان كل ما فى الوجود.

■ ■ ■

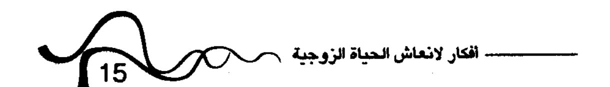
طـرق
التعبير عن
الحـب



إذا كنت متزوجا أو فى علاقة جدية مع شخص ما فكلمات الحب تقولها لشريك حياتك أكثر من مليون مرة دون أن حتى أن تنطق بها، فنحن نتكلم عن مختلف لغات الحب، فيمكن أن تعبر عن الحب بطريقة لا يفهمها الزوج أو الزوجة، لذلك إن كنت تعتقد أن لديك مشاعر حب تريد أن تعبر عنها إليك ٧٥ طريقة لتعبر بها عن مشاعر الحب فى قلبك بطريقة عملية ودون كلمات حب عادية ومستهلكة.

١ ـ قبلة على الجبين

٢ ـ اقطع كلام الطرف الأخر فى الاوقات الحميمية لتقول أحبك بمنتهى الصدق



٣ ـ أترك كلمات حب فى ورقة تحت الوسادة

٤ ـ عندما تنظر فى عيون من تحب أرسل كلمة الحب بعيونك

٥ ـ فاجئ من تحب بأنك خصصت يوم كامل تقضيه معه كما يحب

٦ ـ قدم له وجبة أفطار فى السرير

٧ ـ تحضير سهرة رومانسية داخل المنزل

٨ ـ رتب مفاجئة عشاء خاص خارج المنزل

٩ ـ اجلس على ركبتك وقول لها أحبك

١٠ ـ اترك وردة على وسادتها

١١ ـ قل لها كم هى جميلة

١٢ ـ أفتح لها باب السيارة دائما وساعدها فى الجلوس

١٣ ـ جهز لها الحمام مع تزيينه بالورود

١٤ ـ احكى لها عن مشاعر الحب فى قلبك

١٥ ـ فاجئها بالحلوى المفضلة لها وباقة من الزهور

١٦ ـ اكتب لها قائمة بها أسباب حبك لها

١٧ ـ اشترى لها فطائر أو كيك على شكل قلب وعليه أسمها

١٨ ـ تنزه معها فى حديقة وتشابك يدك معها

١٩ ـ تعمد أظهار بعض الغيرة الحميدة

٢٠ ـ أدى عنها بعض المهام المنزلية

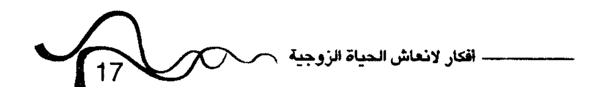
٢١ ـ اهديها بطاقة عليها كلمة الحب مع رشة من عطرك دون امضاء

٢٢ ـ دللها بصوت عالى أمام العائلة والاصدقاء

٢٣ ـ اخبرها أنك تريد زواجها من جديد

٢٤ ـ أن تقول أنا أسف حين تغضب منك

٢٥ ـ أنقش كلمات الحب الخاصة بكما على هدية تعرف أنها تعجبه



٢٦ ـ أكتب كلمة الحب لها على زجاج السيارة

٢٧ ـ أرسل لها هدية حب فى العمل

٢٨ ـ مشاركة الاحلام معا ومساعدة بعضكم على تحقيقها

٢٩ ـ شاركيه علاقة حب ببطء وحميمية

٣٠ ـ أملئى له حوض الحمام

٣١ ـ ترك مساحة للخصوصية مع من تحب

٣٢ ـ تسوق لها بضائع نسائية دون أن تطلب منك

٣٣ ـ حضرى له كوب من العصير أثناء مشاهدة مبارة كرة قدم

٣٤ ـ ضعى له ورقة فى جيب حقيبته فيها كلمات حب

٣٥ ـ أحرصى على فرك ظهره أثناء الاستحمام

٣٦ ـ دائما أنظر فى عينيها بعمق

٣٧ ـ لا تنسى قبلة الصباح وقبل النوم حتى دون كلام حب

٣٨ ـ الحــديث عن الحب بينك وبينه بفــخــر مع الاصدقاء والعائلة

٣٩ ـ رتب جليسة أطفال لتخرج معها بمفردكما

٤٠ ـ قول لها أنا أحبك وأعرف أنك تعلمين

٤١ ـ أطلق عليها لقب خاص وحميمى بينكم لا يعلمه غيركما

٤٢ ـ ذكرها بهذا الاسم فى أكثر الاوقات بعدا عنك أو أنشغالا

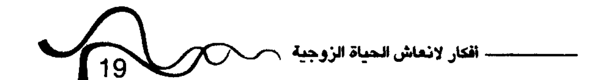
٤٣ ـ أهمس بعبارة أشتياق فى اذنها وأنت تمر بجــانبـهــا وواصل طريقك ولا تنظر خلفك إليها

٤٤ ـ افرك أنفك مع أنفها أثناء قربكم من بعض

٤٥ ـ تذكر قول كلمة شكرا لمن تحب

٤٦ ـ تقبل أعذار بعضكما بعضا

٤٧ ـ عندمــا تكون بـالقــرب منهــا جــدا ذكــرها بموقف حميمى أو ذكرى جميلة بينكم



٤٨ ـ أرتدى قميصه ونامى فيه إلى جانبه

٤٩ ـ ساعدها فى غسيل شعرها

٥٠ ـ اطبخ طعام العشاء نيابة عنها •

٥١ ـ أحرص على طمأنتها دائما

٥٢ ـ ألتقاط صور لكما مع بعضكما البعض

٥٣ ـ أطعميه بيديك من طبقك الخاص

٥٤ ـ أحكى له قصة خيالية عن ما تتمنيه معه

٥٥ ـ استمع لها باهتمام اكثر عندما تتحدث

٥٦ ـ غازلها حين تكون مشغولة

٥٧ ـ عندما تستمع لأغنية حب تأكد من وجودها بين يديك

٥٨ ـ أحرص أن تكون مبكرا فى المنزل من أجلها

٥٩ ـ كلمة أعشقك فى كل وقت حتى على الهاتف

٦٠ ـ أحرص على أن تبدو أنيقة دائما

٦١ ـ قبلها فى مكان لم تقبلها فيه من قبل

٦٢ ـ احرص دائما وابدا على العناق حتى من دون البدء فى ممارسة الحب

٦٣ ـ أعتنى بنفسك من أجلها ولأجلها فقط

٦٤ ـ اصنع لها هدية بنفسك

٦٥ ـ أكـتب على مـرآة الحـمـام افكر فـيكى وانا وحدى وستراها حين تدخل بعدك

٦٦ ـ اطبخ طعامها المفضل بنفسك

٦٧ ـ هدية مكونة من علبة الشكولاتة المفضلة لها ومن الحجم الكبير

٦٨ ـ ضمها على غفلة

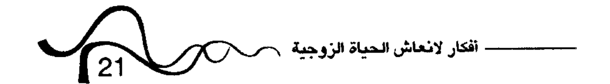
٦٩ ـ ألقى عليها نكتة جديدة عن الحب

٧٠ ـ افرك قدميها حين تكون متعبة

٧١ ـ تعلموا هواية جديدة معا

٧٢ ـ أدعوها للرقص معك داخل المنزل على أنغام أغنيتكما المفضلة

٧٣ ـ أتصل بها من العمل لتسأل عنها



٧٤ ـ أرسل لها رسالة على الهاتف النقال تخبرها أنك تشتاق لرؤيتها

٧٥ ـ أمسك يدها وضعها على صدرك لتشعر بدقات قلبك حين يدق بشدة.

والآن: ماهى الطرق المفضلة لديك لتعبر عن الحب؟

كيف تفضل شريك حياتك يعبر عن حبه؟

هل تفضل التعبير عن الحب بالكلمات أم بطريقة عملية؟

طرق تقوية الحب

اضيفى الى حياتك بعض العواطف والدفء، وسيعود ذلك بالفائدة العظمى على صحتك.. جربى هذه النصائح لتحصلى على أعلى وأفضل عائد من العافية من علاقاتك المختلفة.

قوة اللمسات

العناق والجلوس متجاورين وتلامس الأيدى يقلل هرمون التوتر ويرفع معدل الاوكسيتروسين وهو

الهرمون الذى يحسن الحالة الصحية للأوعية الدموية.

اجعلى كل يوم عيدا للحب

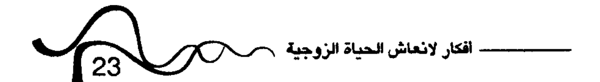
لا تنتظرى الاجازات وأعياد الميلاد والاعياد السنوية للمناسبات المختلفة لتقدمى الحب والهدايا للآخرين، بل قدمى كروتا تعبر عن حبك وزهورا وهدايا مفعمة بالمشاعر القلبية وذلك بالاضافة الى الكلمات المحبة ذات الأثر الإيجابى فى التمثيل الغذائى.

وقعى بقبلة

إن طبع قبلة على خد الزوج أو الابن او حتى الصديقة المقربة ينشط نهايات الاعصاب ويساعد على افراز الاوكسيتوسين المقوى للصحة.

حلى النزاعات بكلمة حلوة

من الطبيعة الإنسانية ان نتجادل مع الناس الذين نحبهم، ولكن الصراخ العدائى قد يرفع ضغط الدم



ويزيد ضربات القلب بمعدلات مخيفة.. ناقشى المشكلات بهدوء، وإذا بدأت الأمور تسخن قولى عبارات لطيفة وستدهشين كيف ستتلاشى النزاعات بسرعة ويعود الشعور بالراحة والهدوء.

وحتى الرضع

ان التربيت والتحدث الى الاطفال الرضع له تأثير مهدئ على الجسم، وقد أظهرت الدراسات ان البيت الذى فيه طفل رضيع يعيش أصحابه (تلك الفترة) بمعدلات كوليسترول اقل وبضغط دم معتدل

■ ■ ■

كيف تجدد مشاعر الحب؟





كيف تسير الحياة فى غرفة نومك؟ هل تريدين عزيزتى الزوجة تحسين علاقتك مع الزوج؟ هل تكونين مترددة فى مناقشة هذا الامر مع الزوج؟

هل تشعرين عزيزتى الزوجة أن هناك اعتقاد خاطئ بينك وبين زوجك فى تحقيق الرغبات فيما بينكم؟

إذا كنت ترغبين عزيزتى الزوجة فى تحسين العلاقة الزوجية بينك وبين زوجك، هناك ٥ خطوات يمكنك اتباعها لتغيير العلاقة الزوجية بين الزوج والزوجة بشكل رائع ومبهر.

١ - أخذ زمام المبادرة

كم من الازواج يفقدون روح الاثارة فى الزواج بعد مضى فترة طويلة على الزواج، ولكن فى يد كل من

الزوج والزوجة الحصول على فرصة إحياء مشاعر قد يعتقدون أنها أنتهت، هل جربت أيها الزوج أن تعطى موعد لزوجتك؟ نعم موعد أتصل بزوجتك واطلب منها موعد رومانسى، أن تلتقوا ولو على شاطئ البحر أو النيل، لاتذهبوا معا، بل ألتقوا هناك، اذهب عزيزى الزوج قبل زوجتك، وحين تأتى الزوجة قل لها أنك شعرت بأحساس الانتظار كما فى أول لقاء لكم، سيروا متشابكى الايدى، واستعيدوا الذكريات الجميلة، لا تبخلوا على انفسكم بالكلمات، فلها تأثير على النفس لا يعرفه أحد، كونى عزيزتى الزوجة صديقة للزوج قبل أن تكونى زوجة، وتأكدى أن الرجال يحبون حين تأخذ المرأة زمام المبادرة فى القيام بشىء رائع ورومانسى.

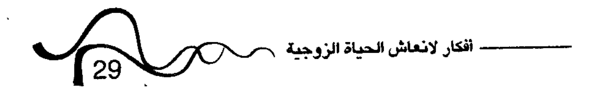
٢ـ كونى زوجة رومانسية

لا تتركى موقف رومانسى يمر عزيزتى الزوجة دون أن تستغليه بالتعبير عن مشاعرك للزوج، وليس

المقصود هنا الكلمات ولكن التعبير الجسدى، هل تعرفين مدى تأثر الزوج حين تلمسين يده على حين غفلة، تأكدى من أنه يتأثر تماما كما تتأثرين أنت، فلا تجلسى وتنتظرى من الزوج هو من يقوم بالمبادرة دائما، فأنت زوجة وزوجك له حق عليك، فلا تبخلى بمشاعرك على زوجك، جربى لمس اصابع يده، ضعى يدك فى يده والمسى راحة الكف بنعومة، وأنظرى فى عيون الزوج، وسترين مدى تأثره، فالرجال أكثر رومانسية من النساء، لأنهم يخفون مشاعرهم بشتى الطرق، وتظهر تلك المشاعر بصورة غامرة فى لحظات بعينها، فتعلمى أن تكثرى من تلك اللحظات، لتعرفى أن زوجك رومانسى.

٣ـ كونى مغرية

الاغراء فن يجب أن تتعلمه جميع الزوجات، لا عيب أن تقلدى، وكثير من الازواج يعشقون الكثير من الفنانات لأنهن يمتلكن سلاح الاغراء، فلا تخجلى من



محاولة تقليد واحدة من الفنانات ولو على سبيل التغيير وكسر الرتابة والملل وإدخال السعادة على حياتك الزوجية.

٤ـ كونى عفوية

تصرفى عزيزتى الزوجة بعفوية، فحين يرى الزوج منك شىء يثير عاطفته دون أن تدرى، فيرتفع مقدارك فى قلبه إلى أعلى ناطحات السحاب، حاولى أن تلمسيه بعفوية وأعتذرى بصدق عن هذا الخطأ الغير مقصود، ولا تنسى الابتسامة، حتى تأخذى عقل الزوج إلى بعيد فوق السحاب.

٥ـ تجربة شىء جديد

التغيير من سنة الحياة والطبيعة، فلماذا لا يفكر كل زوج وزوجة فى تجربة شئ جديد يضيف نوع من الحياة لحياتهم الزوجية، تجربة ملابس جديدة ومثيرة أو حتى مضحكة، اقترحى شىء جديد على شريك حياتك، وأسأليه أن كان يفكر فى تجربة شىء

جديد، وفى ماذا يفكر، أطلقوا العنان للخيال، فهذا يجعلكم أقرب إلى بعضكم البعض، ويحيى مشاعر الحب والرومانسية بينكم.

تحويل الجوانب السلبية لايجابية

عقدت دراسة من طراز آخر فى مدينة (ساو باولو) كان النقاش خلالها منصبًا على الجوانب السلبية للحب، الهدف من هذه الدراسة على حد تعبير منظمى ندوتها هو إبراز أن ليس كل أنواع الحب بين الرجل والمرأة إيجابية، بل هناك جوانب من هذا الحب تعد نقمة وعذابا بالنسبة لكثير من الناس.

انهيار ثلجى

فى الندوة، قال البعض: إن الحب بين الرجل والمرأة يشبه أحيانا **الانهيار الثلجى، الذى يدمر كل** ما فى طريقه رغم كونه **أبيض ناصعا، وهذا التشبيه** يتضمن أيضا قوة الحب **المدمرة فى كثير من الحالات** إذا لم يكن مترافقا **بالعقل والمنطق.**

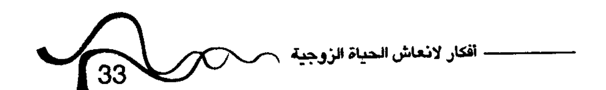
وقـــال المشـــاركـــون فـى الـنـدوة، ومـن بيـنـهـم اخـتـصـاصـيـون فـى الـعـلـوم الاجـتـمـاعـيـة والإنـسـانـيـة والنفسية: إنـه يتوجب على الناس فهم الحب على أنه قـد يكون مـصـدر تعب وإرهاق نفـسـى، وبخـاصـة إذا كـان من طرف واحـد، وقـد يكون المصـدر الرئيس للكراهيـة، إذا لم يكن ناضـجـا؛ إذ إنـه من المعروف أن هناك خيطا رفيعا جدا يفصل بين الحب والكراهية، وأوضـحـوا أيضـا أن هنـاك ضـرورة للانتـبـاه لهـذه الناحيـة، إذا مـا أخذنا بعين الاعتبار أن الكراهيـة لا تتحول إلى حب، بينما الحب قد يتحول إلى كراهيـة مزعجة جدا تفوق كل أنواع الكراهية الأخرى.

الانتقام

هذا الثلج الأبيض الناصع قد يتحول إلى مصدر للانتـــقـــام بين الرجل والمرأة، يؤدى إلى كـــوارث إنسانية... وأكبر دليل هو الجرائم المرتبطة بالانتقام من أجل الحب فى كثير من دول العالم، وحول هذه

النقطة أشارت كلاوديا لوشمبورغو المختصة بالعلوم الاجتماعية ـ مستندة إلى إحصائيات حصلت عليها من مصادر مختلفة ـ إلى أن الحب كان وراء ستة عشر ألف جريمة قتل فى البرازيل وحدها خلال عام ٢٠١٠. تستدرك كلاوديا: «من خلال متابعتى للتحقيقات حول هذه الجرائم وجدت أن الشريك الذى كان يحب شريكه الآخر قرر بعد الانفصال قتله؛ لكى لا يقع فى حب شريك آخر غيره، رغم أن معظم حالات الانفصال كانت بسبب وصول الحب إلى طريق مسدود».

وبرأى كلاوديا أن الاعتقاد السائد حول هذا النوع من الجرائم كانت الغيرة فيه هى السبب، ولكن التحقيقات المعمقة التى جرت بشأنها أكدت أن الانتقام كان الدافع الرئيس للجرائم، فبعد أن يشعر أحد طرفى الحب بأن الآخر لا يحبه بالقدر المطلوب كأن يعتقد أنه إنسان لا يستحق الحب، وبالنتيجة يفقد الأمل فى استمرارية ذلك الحب، فتتشكل عنده



رغبة فى الانتقام من الآخر عبر قتله؛ لكى لا يقع فى حب إنسان آخر غيره.

ووصفت، كلاوديا، هذا الجانب من الحب بأنه مظلم، والأرقام التى تبين الجرائم التى تقع بسببه مرتفعة، وفى عدد كبير من مجتمعات العالم.

الطمع العاطفى

عرفت كلاوديا هذا الجانب بأنه يتمثل فى عدم اكتفاء شعور الفرد بالحب، بل المطالبة الدائمة بأن يظهر الطرف الآخر براهين متواصلة عن حبه، أى أن هناك نساء على سبيل المثال يرغبن فى سماع كلمة «أحبك» من الرجل الذى تحبه عشرات المرات فى اليوم الواحد. ووصفت ذلك بأنه «جانب وسواسى» فى الحب، لا يعتبر إيجابيا على الإطلاق.

وشرحت أن المرأة بطبيعتها لا تمل من قول كلمة «أحبك» للرجل دون أن تعلم بأن طبيعة الرجل تختلف، فهو قد يحب حبا عميقا من الداخل، ولكنه

لا يبوح بذلك كالمرأة. وتابعت: «هذا يمثل بالضبط ما يطلق عليه بالطمع العاطفى، الذى إنما هو ناجم عن عدم ثقة المرأة بنفسها، وعلى النقيض الآخر هناك رجال لا يبوحون بمشاعرهم رغم حبهم للمرأة، ولكنهم يطالبون المرأة بأن تكررها؛ لكى يشعر برجولته». ووصفت ذلك بأنه أيضا يعتبر من الجوانب السلبية للحب، ونصحت الناس بالابتعاد عن هذا السلوك الذى وصفته بـ«التنافسى» بين الرجل والمرأة؛ لأنه قد يشوه الحب، ويجعله مصدر حزن وليس مصدر سعادة.

العذاب النفسى

أما الاختصاصية النفسانية البرازيلية أدنا بونر، فبرأيها أن الحب الذى من المفروض أن يمنح الراحة **النفسية للمحبين قد يتحول إلى مصدر للعذاب النفسى؛ بسبب الإفراط فى المشاعر، وإهمال استخدام المنطق والعقل فى تحليل الحب**، وأضافت:

«الحب قد يسبب عذابا نفسيا فى البداية، ولكن بعد التأكد منه بين الطرفين يجب أن يزول هذا العذاب، ويتمتع طرفا علاقة الحب بالراحة النفسية للشعور بأنهما يستحقان هذا الحب».

ولكن وعلى حد قول الاختصاصية، هناك أناس عاطفيون بشكل مفرط بحيث يعجزون عن إعطاء صفة العقلانية للحب. فى هذه الحالة فإن العاطفى تتشكل عنده أو عندها ظاهرة أسمتها بـ«الخوف من الضياع»، أى ضياع الحب بشكل مفاجئ لأى سبب من الأسباب، حتى وإن كان وهميا. ومثل هؤلاء الناس لا ينعمون بالحب على الإطلاق، وذلك كاف لتحويل حياتهم إلى عذاب نفسى.

وأوضحت أدنا أن هذا النوع من الحب يكثر بين صفوف المراهقين، الذين تتميز المرحلة التى يمرون بها بدرجات من الصعود والهبوط العاطفى. فالمراهق قد يتحول ببساطة إلى إنسان تقوده العاطفة فى كل شىء، بما فى ذلك الحب، وهم بذلك لا يتمتعون بهذا

الشعور على الوجه الصحيح، ويكون الحب بالنسبة لهذا الصنف من المراهقين مصدر عذاب نفسى، يؤدى إلى فشلهم فى الدراسة أو حتى ضياع مستقبلهم أو ارتكابهم لجريمة.

نصائح لحب إيجابى

تضعها الاختصاصية النفسانية أدنا بونر:

- فرقى بين الحب وبين رغبتك فى امتلاك الآخر.
- اعلمى أن رغبتك فى امتلاك الآخر تمثل ما يسمى بـ«الحب المرضى» الذى يتسبب لك بالعذاب النفسى، فتجنبيه.
- لا تتفوهى بكلمة «أحبك» إذا لم يصل هذا الحب إلى مرحلة النضوج.
- اعلمى أنه من السهل عليك النطق بكلمة «أحبك»، ولكن يصعب عليك أحيانا الشعور بها بالشكل الصحيح.
- لا تحبى الآخر بكل جوارحك، وارسمى لنفسك خطًا للعودة إن حصل مكروه بينكما.

- اتركى فى قلبك مساحة لحب نفسك، فهذه ميزة إن عملت بها بدون الوقوع فى الأنانية تجعل الطرف الآخر أكثر انجذابًا.
- لا تقدمى للآخر كل ما يريد، ولا تعتقدى أن إغراءه بالهدايا سيوقعه بالحب، بل ربما يوقعه بالطمع.
- إذا أثر الحب على علاقتك بالآخرين أو إتقانك فى عملك فعليك مراجعة نفسك، وأخذ نفس طويل؛ لتقفى قوية من جديد.
- لا تترددى باستشارة اختصاصى نفسى إن شعرت بالقهر من هذا الحب، فهو سيدلك كيف تثبتين قدميك أكثر فى الأرض.

6 طرق لنتعلم كيف نحب؟

أهم شئ فى الحياة هو أن نتعلم كيف نحب؟ وكيف نسمح للاخرين أن بأن يعطونا الحب؟ فالحب لا يكون بمجرد قول أنا احبك ولكن يجب أن يظهر الحب فى الافعال، فالحب يصيب القلب دون قيد او

شـرط، والاهم أن يشـعـر من نحبـهم بمحـبـتنا دون أن نصـرح بذلك لفظيـا، وعندمـا تحب شـخص مـا حب حقـيـقى كل مـا تريد ان تـفعله هو ألا تؤذى مـشـاعـره بأى وسـيلة، وهذا يتطلب دروس فى تعلم كـيف تحب وكيف تعطى الحب لمن تحب.

كيف نحب شخص ما

١ ـ قبل المحبـة أنت بحاجة لتـعـرف الشـخص الذى أمـامك بصـورة جـيـدة جـدا، أنت تقـتـرب منه وتعرف انفـعلاته بصورة جيدة، وأن تعطى أهمية قصوى لعلاقة الحب بينكم، وتقديم الدعم، وأنت تكون بجواره عند حدوث أمر طارئ.

٢ ـ أن تكون مـتـواضـعـا وأنت بجـوار مـن تحب، والحفاظ على علاقة حب خالية من المشكلات والعـقـبـات، وأن تسـتـمـتع بصـحـبـة من تحب ومـشـاركـة الاحـلام والافكار وقـضـاء مـعظم الاوقات معا.

٣ ـ وهناك طريقة سهلة جدا لإظهار الحب لمن تحب، عن طريق الهدايا الرومانسية حتى من دون مناسبة خاصة، وأن تغفر لمن تحب لأنك لا تريد أن تخسره، وأن تعلم أنه لا يوجد شخص كامل، وأنك تحب هذا الشخص بعيوبه قبل مميزاته.

٤ ـ حين تفكر فى الاقدام على شئ فكر أولا أن كان سيغضب من نحب أم لا، فكما قلنا فى المقدمة حين نقع فى الحب لا نريد إيذاء مشاعر من نحب بأى طريقة.

٥ ـ حين نبدأ أن نرى عيوب من نحب سنبدأ فى توجيه اللوم والانتقاد ومع الوقت سننسى أسباب وقوعنا فى الحب مع من نحب منذ البداية، وتلك طريقة سيئة جدا فى الحب، فالحب لا يتمشى مع الانتقاد، ومحاولة تغيير طباع شريك الحياة تقتل الحب، وخاصة عند الرجل، فالرجل فى الحب يبحث عن من

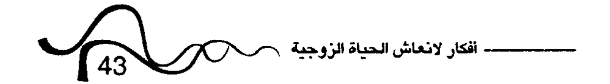
تأخذه كما هو وتحاول فهم شخصيته، لا تغييرها ومحاولة برمجته كما تحب.

٦ ـ التواصل بالعيون، فالعيون مفتاح الروح وتجعلنا نمس روح من نحب، وهذا يعطينا أمكانية الفهم الكامل للأفكار وحتى المشاعر والمخاوف التى قد تكون فى وجداننا ولا نستطيع صياغتها فى كلمات، بل تصل فقط عن طريق الحب الرابط بين قلب شخصين، وهى صلة لا نجدها غير فى حالات الحب الحقيقى، وكمثال ليس بكامل كما تشعر الام بألم طفلها بالرغم من بعدها عنه، كذلك يشعر الحبيب بألم من يحب، دون اتصال مادى بينهم سوى مشاعر تربط بين قلبين نابضين بالحب.

■■■



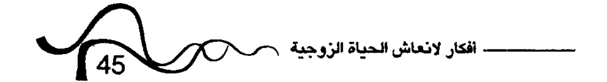
طـرق
الحفـاظ علــى
علاقات الحب



لا توجد طريقة واحدة سحرية لانقاذ العلاقات الزوجية المتوترة أو المصابة بصدع، لأن كل شخص له اسلوب يختلف عن أى فرد أخر، ولكن هناك طرق مجربة حصلت على نسبة عالية من النجاح فى انقاذ العلاقات الزوجية.

التواصل:

ربما كان التواصل هو الطريق الاسهل والانجح لاستعادة العلاقات العاطفية المتداعية، ولكن يجب التأكيد المستمر على أن هذا التواصل يجب أن يتم على أساس عقلانى ومنطقى، ومناقشة كل شىء بهدوء.



اظهار المشاعر:

هذا هو الجزء الواقعى من التواصل، كن صريح وصادق مع شريك حياتك، ولا تخجل من اظهار مشاعرك، وحاول أن تتخلص من الصمت والانطواء وشارك احساسك ومشاعرك مع شريك الحياة، فلن نعيش سوى مرة واحدة فقط فتمتع بكل لحظة فى قرب من تحب.

التحدث مع شخص موضع ثقة:

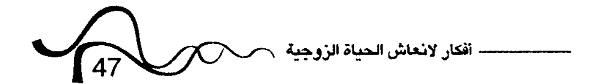
عادة لا ننصح بالتحدث عن علاقتك مع أى شخص، ولكن إذا كانت علاقتك على شفا الانهيار فلا مانع من التحدث عن العلاقات العاطفية مع شخص قريب صديق مقرب أو أحد أفراد الاسرة حول الوضع ومحاولة الحصول على رأى ثالث من الممكن أن تساعد حقا فى حل المشكلة، ولكن يجب أن نتأكد أن الطرف الثالث على ثقة ولا يمكن أن يبوح بأسرارك.

تخلص من المشاكل أولا بأول:

لا تجعل المشاكل فى العلاقات الزوجية والعاطفية تصبح كروتين أو شىء معتاد عليه، لأنها تجعل الحياة الزوجية تفقد الاثارة التى كانت جزءا وسبب أساسى فى بداية العلاقات الزوجية والعاطفية، ولتعلم أن المشاكل ضيف ثقيل إذا زار بيت سعيد لا يتركه أبدا وقد يحب الاقامة الدائمة فيه ويصبح كفرد من أفراد الاسرة، فتخلص من المشاكل الزوجية أولا بأول ولا تجعلها تقيم فى منزلك.

تذكر دائما:

كثيرا ما ننسى مع الوقت أسباب أنجذابنا لبعضنا البعض منذ البداية، ولا نتزكر المواقف الرومانسية والاحساس عندما رايتها أول مرة، ولا نفكر إلا فيما نريد وفى ما نعتقد، لو حافظنا على ذكرى أول حديث أول لمسة يد أول بسمة من القلب، سنجد أن المشاكل اختفت من عقولنا واصبحت أصغر مما نراها، وقد لا نراها ابدا



- إن أساس العلاقة الزوجية بين الرجل والمرأة هى علاقة المودة والرحمة كما بينها الله سبحانه وتعالى - فى كتابه العزيز فى قوله تعالى: ﴿وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ (الروم:٢١)، والمودة والرحمة هى علاقة مزدوجة بين العلاقة العاطفية والارتباط الفطرى بالحب من جهة وعلاقة الجسد من جانب آخر.

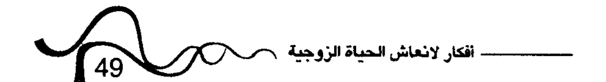
وكما كانت العلاقة العاطفية ركن العلاقة الزوجية الأول، ولما له أثر كبير فى استمرار واستقرار هذه الحياة، فضلاً عن الاستمتاع بتلك الحياة وما له أكبر الأثر فى السعادة الزوجية كان يجب أن تعرف كيف يحب الرجال والنساء.

- ولما كان الذكر غير الأنثى كما بين سبحانه فى قوله تعالى: ﴿وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالأُنْثَى﴾ (آل عمران:٣٦)، فالذكر غير الأنثى فى كل شىء

سواء كان هذا الفرق فسيولوجيًا (المكونات الجسدية)... أو سيكولوجيًا (نفسيًا).

- هناك من يشبه بعض الجوانب النفسية للمرأة بأمواج البحر، حيث تتراوح عواطفها ومشاعرها بالارتفاع الشديد عندما تكون مسرورة مبتهجة، لتعود مشاعرها بالانخفاض عندما تنزعج، وتضعف ثقتها بنفسها، وما تلبث مشاعرها أن ترتفع من جديد، وهكذا كأمواج البحر المتقلبة.

- وعندما ترتفع مشاعر المرأة وتعظم ثقتها بنفسها، فإنها تكون مصدرًا لا ينضب للحب والتضحية والعطف والحنان للآخرين وخاصة زوجها، ولكن عندما تنخفض أمواجها وتشعر ببعض الاكتئاب، فإنها تحس بفراغ كبير فى داخلها، وبأنها تحتاج إلى الحب والرعاية من قبل الآخرين، وخاصة زوجها. وهناك من يشبه انخفاض مشاعر المرأة وعواطفها وكأنها تنزل فى بئر أو جُب عميق مظلم، وما تلبث المرأة بعد



أن تصل إلى قاع البئر، وخاصة إذا شعرت أن هناك من يحبها ويتمناها، أن تبدأ رحلة الصعود للخروج من هذا البئر وتعود كما كانت نبعًا معطاءً من الحب والرعاية لمن حولها وخاصة زوجها.

وبناءً على ما سبق فكيف يتكيف الرجل مع تقلب أمواج المرأة؟

- إن الحياة مليئة بالمتغيرات الكثيرة وخصوصًا العلاقة الزوجية، ويجب أن يفهم الرجل أن تبدل مشاعر المرأة على هذا النحو من الارتفاع والانخفاض، ونزولها إلى البئر وصعودها منه، ليس من تصرفاتها، بل هو سجية وخلقة خلقها الله عليها، ويجب أن يتعامل معها كما هى.

- إذن من الأخطاء التى يمكن أن يقع فيها الرجل أن يمنع زوجته من تقلبات المشاعر والمزاج، أو أن يحاول أن يخرجها من ذلك البئر العميق.

ـ بل المرأة عندما تنزل إلى ذلك البئر فإنها لا تحتاج إلى من يخرجها منه، وإنما تحتاج أن تشعر بأن زوجها بجانبها يحبها ويرعاها، وتحتاج أن تسمع منه كلمات الرعاية والعناية وأن تحسن بدفء الحب ولطف المعاملة.

ـ إذن فالنزول إلى البئر هو أمر طبيعى كتبدل حالة الطقس والموج، وهى فرصة للرجل أن يقف بجوار امرأته ويظهر لها الدعم والتأييد والمحبة والمشاعر والفياضة تجاهها.

ـ إن من الصفات النفسية للرجل عمومًا أنه عندما ينزعج فإنه لا يتكلم أبدًا عما يشغل باله، وبدلاً من أن يدخل أحدًا فى مشكلاته فإنه يلزم الصمت ويعتزل الناس فى "الكهف" ليفكر فى حل مناسب لهذه المشكلات، وعندما يجد الحل فإنه يخرج من عزلته ومن الكهف وهو أكثر سعادة وبهجة.

ـ وإذا لم يعثر على الحلول المناسبة، فإنه يحاول أن يقوم ببعض الأعمال التى يمكن أن تنسيه

مؤقتًا هذه المشكلات، كقراءة صحيفة أو اللعب أو غير ذلك. وعلى المرأة أن تفهم أن أى ابتعاد للرجل عنها ليس دليلاً على عدم الحب والرعاية، بل يمكن أن يكون أمرًا آخر.

- وكما ذكرنا أن المرأة فى الحب والعاطفة كموج البحر، كذلك فإن الرجل فى علاقته مع المرأة أمر آخر، فهو يقترب جدًا من المرأة ثم يبتعد بلا سبب، ثم يقترب مرة أخرى.

- قد تفاجأ المرأة عادة عندما تلاحظ أن زوجها يبتعد قليلاً رغم قناعتها بمحبته وتقديره لها، والذى يجب أن تعلمه المرأة أن الرجل لا يقرر ذلك عمدًا وعن تخطيط، وإنما هى صفة تلازمه، وإنما هى جبلة خلقه الله عليها.

- وعلى الجميع أن يتذكر أن حب الرجل كالقمر يذهب ويأتى وأن حب المرأة كموج البحر صعودًا وهبوطًا، وأن المرأة تنزل إلى البئر وأن الرجل

عندما تواجهه المشاكل يدخل إلى الكهف، وأن هذه أمور خلق الله الذكر والأنثى عليها ولا سبيل إلى تغييرها بل لا بد من التعامل معها كما هى.

الحاجات العاطفية للرجل والمرأة

- لابد أن يعرف الرجل والمرأة أن الحاجات العاطفية لكل منهما تختلف عن الآخر، فمن الخطأ أن يقدم الرجل الحب والعاطفة للمرأة على الطريقة التى يفضلها هو لا على الطريقة التى تفضلها هى أو العكس. فلكل منهما طريقته الخاصة.
- فالرجل مثلاً يحتاج إلى الحب الذى يحمل معه الثقة به وقبوله كما هو، والحب الذى يعبر عن تقدير جهوده وما يقدمه.
- بينما تحتاج المرأة إلى الحب يحمل معه رعايتها وأنه يستمع إليها، وأن مشاعرها تفهم وتقدر وتحترم.

ويمكن أن نذكر تلك الحاجات فيما يلى:

١. ثقة المرأة بالرجل. رعاية الرجل للمرأة:

- عندما تثق المرأة فى قدرة زوجها، فإنه يصبح أكثر رغبة فى رعايتها وخدمتها.
- وكذلك عندما يقوم الرجل برعاية زوجته فإنها تصبح أكثر قدرة على الثقة العميقة به وبإمكاناته.

٢. قبول المرأة للرجل. تفهم الرجل للمرأة:

- يحتاج الرجل أن يشعر بأن زوجته تتقبله كما هو، دون أن تحاول تغييره، وتترك له أمر تحسين نفسه إذا احتاج لذلك.
- وتحتاج المرأة أن تشعر بأن زوجها يستمع إليها ويفهمها، ويصغى إليها وإلى مشاعرها وعواطفها، وهناك دورة لكل من قبول المرأة للرجل وتفهم الرجل للمرأة، فكلما تقبلت المرأة زوجها، كلما كان أقدر على

الاستماع إليها وتفهمها، وكلما استمع إليها أكثر، كلما زاد تقبلها له.. وهكذا.

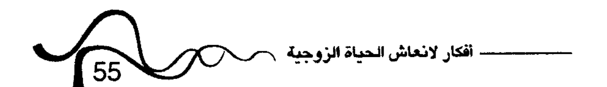
٣. تقدير المرأة للرجل - احترام الرجل للمرأة:

- يحتاج الرجل أن يشعر أن زوجته تقدر ما يبذله من أجلها وما يقدمه لإسعادها.

- بينما تحتاج المرأة أن تدرك أن زوجها يحترمها عندما يعطى أهمية أولى لمشاعرها وحاجاتها ورغباتها وأمانيها وذلك من خلال تذكر المناسبات الهامة لها، القيام بالأعمال المادية التى تظهر اهتمامه بها كالهدية أو باقة الورد.

٤. إعجاب المرأة بالرجل - تفانى الرجل للمرأة:

- يحتاج الرجل إلى الشعور بأن زوجته معجبة به، وعندما يشعر الرجل بإعجاب زوجته به، فإن هذا يدفعه للتفانى أكثر فى خدمتها ورعايتها.



- بينما تحتاج المرأة للشعور بأن زوجها يتفانى فى خدمتها ويسخر نفسه لرعايتها، وحمايتها، وسيزداد إعجاب المرأة بزوجها عندما تشعر بأنها رقم واحد فى حياته.

٥ - تشجيع المرأة للرجل. طمأنة الرجل للمرأة:

- يحتاج الرجل إلى تشجيع المرأة، وهذا التشجيع يعطى الدافع القوى للبذل والعطاء أكثر.

- بينما تحتاج المرأة إلى استمرار طمأنة الرجل لها، ويكون ذلك من خلال إظهار رعايته وتفهمه واحترامه لها، وإقراره لمشاعرها وتفانيه فى حبها ورعايتها.

كيف تحسب النقاط عند الجنسين؟

من المهم أن يفهم كل من الرجل والمرأة كيف يحسب كل منهما النقاط للآخر، فالرجل عادة يتصور أنه سيحقق نقاطًا أكثر ويزداد تقدير شريكة حياته له إذا قدم لها شيئًا كبيرًا، كأن يشترى لها

سوارًا من ذهب أو يوفر مصروفات المدرسة لأبنائه.

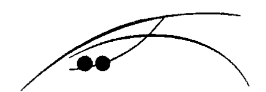
والمرأة تحسب النقاط على نحو مختلف، إذ لا أهمية لديها لحجم هدايا الحب، فكل هدية تساوى نقطة واحدة، فالطريقة التى تحسب بها المرأة النقاط ليست مجرد عملية تفضيلية ولكنها احتياج حقيقى لكى تشعر بالحب فى علاقتها.

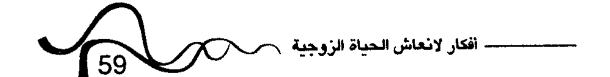
إذن لا شىء أهم من المشاعر بالنسبة للمرأة، وأى رجل يريد إسعاد زوجته، يجب أن يعرف كيف يدير مشاعرها.

والرجل الذى يهين زوجته أمام الناس أو أمام أهله وأولادها، فهو حقيقة رجل بلا شعور.

■■■

150
فكرة رومانسية





١ - اطبعى نسخة من عقد الزواج وأرسليها له فى البريد مع عبارة (هل تذكر هذا اليوم).

٢ - عندما يسافر زوجك لمدة قصيرة اكتبى له بطاقات صغيرة أخفيها بين ملابسه واكتبى له بعض العبارات التى تعبر عن حبك له أو أبيات من الشعر.

٣ - أثناء وجودكما وسط مجموعة من الأقارب أو فى السوق اهمسى فى أذن زوجك عبارة رقيقة مثل (أنا سعيدة لأنك زوجى).

٤ - ضعى بطاقات التهنئة لمناسبة من المناسبات كالعيد فى كل مكان يصل إليه فى البيت كالحمام وغرفة النوم.

٥ ـ بعد أن ينام الزوج تسللى فى الليل وأذهبى إلى دورة المياه ومعك قلم روج وقلم كحل.. واكتبى على المرآة عبارات تعبرين فيها عن حبك لزوجك وبطريقة جميلة احضرى ورد مجفف وضعيه فى كوب المضمضة وعلى يمينه ويساره شمعتان.

٦ ـ فكرة حلوة.. بعد الغداء دلكى رجليه بكريم واعملى له مساج حتى تتنشط الدورة الدموية.

٧ ـ قبل أن يرجع من العمل بخرى دولاب الملابس الخاص به وعطريه.. حتى إذا فتح الدولاب قال (الله يخلى زوجتى ولا يحرمنى منها).

٨ ـ فكرة لمكافئة الزوج.. اذهبى لخطاط واجعليه يكتب لك بخط جميل **شهادة تقدير ثم توقعين** عليها بالأسفل (زوجتك **المخلصة) وضعيها فى** إطار جميل واهديها لزوجك.

٩ ـ قارورة الحب.. افرغى زجاجة أى مشروب ثم احضرى ورقة واكتبى عليها شعر أو الصفات التى تعجبك فى زوجك ورشى الورقة بالعطر ثم ضعيها فى الزجاجة واحكمى الغطاء وضعيها فى البانيو المليء بالماء والرغاوى.

١٠ ـ من باب التغيير.. تناولا طعام العشاء على ضوء الشموع أو فى غرفة النوم.

١١ ـ مسكن رومانسى..

ـ افرغى زجاجة دواء وضعى عليه لاصق جديد وسميه (مسكن رومانسى يستعمل عند اللزوم) ثم اكتبى عبارات رومانسية صغيرة وأمنيات ممكن أن تتحقق يمكن استعمالها متى لزم الأمر.

١٢ ـ أشياء جميلة ممكن تضعينها تحت الوسادة؟؟

ـ زهور مضغوطة قصيدة أو رسالة رومانسيه.

ـ ٢٠ سبب لماذا أحببتك؟ دعوة لعشاء رومانسى

- مجلته المفضلة شوكولاتة صغيرة

- تلميح إلى وجود كنز فى مكان ما.

١٣ ـ اتصلى به خلال النهار وأخبريه إنك مشتاقة إليه.

١٤ ـ تزوجا من جديد..

- ابتعدا عن بعضكما شيئاً من الوقت أسبوع مثلا (يكون كلام عادى ولامساس).. ثم لتكن فترة الملكة فترة تنشيط المحبة تتخللها الهدايا الجميلة والتلجرافات العذبة ثم لتكن ليلة العرس وأفضل أن تكون فى فندق من باب التغير.

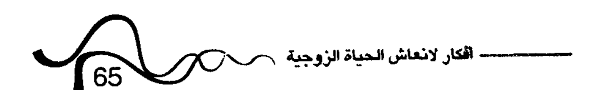
١٥ ـ لا تبخلى على نفسك أو على زوجك بالعطور.. ولا تنسين أن تعطرى الشراشف واللحف وأجمل طريقة لثباتها ادهنيها من الجهة المقابلة للسرير ولاحظى النتيجة.

١٦ - إذا كـان زوجك من مـسـتـخـدمى الكمـبـيـوتر افتحى على شاشة التوقف واكتبى فيها عبارة حلوة أو بيت غزلى أو أى شىء تحبين.

١٧ - وقت غيابك عن المنزل.. ضعى على السـرير القميص الذى ستلبسينه واكتبى بورقة معطرة (الله يصبـرنى على حـرقـة الشـوق) (العـمـر بدونك لا شىء).

١٨ - احضرى نوته صغيرة أو دفتر مذكرات شكله جميل واكتبى فيها مقدمة رومانسية وسجلى فـيـهـا اللحظات السـعـيـدة من أول زواجكم وركـزى على المواقف التى أحببـتـه من أجلهـا وتذكـرى بين فـتـرة وأخـرى مع زوجك هذه اللحظات.

١٩ - احـرصى على أن لا تنامى حـتى يأتى بحـيث تكونين دائماً معـه حتى ولو لم يكن بك نوم.. تعـودى أن تغطيـه وأن تسـمى عليـه ولا تنسى قول (تصبح على خير).



٢٠ ـ فكرة الورد..

ـ افرشى الأرض بالقماش الأحمر من الباب الرئيسى إلى غرفة النوم وضعى فوقه الورد المجفف ثم ضعى على السرير شرشف أحمر ورشى فوقه ورد مجفف على شكل اسم زوجك.

٢١ ـ عند سفر زوجك (للبر أو للرحلات)..
عطرى فراش زوجك بعطرك المفضل وضعى ورد مجفف أو ورد طبيعى مع بطاقة جميلة وعبارات توديع ولفيها داخل الفراش سيتفاجأ بذلك عند فتح الفراش وكذلك اعملى فى حقيبة سفره.

٢٢ ـ فكرة لكسر الروتين..

ـ هى تخصيص يومين فى الشهر يوم للزوج يتدلل فيه وكل شىء مجاب ويوم خاص للزوجة كل شىء مجاب (لكن لا تكونى طماعة).

٢٣ ـ جوال زوجك..

ـ استغلى انشغال زوجك ثم خذى جواله واستبدلى اسمك مرة ثانية بأسماء أحلى..

٢٤ ـ رسالة للذكرى:

ـ فى يوم زواجك أو فى أى وقت مناسب ليكتب كل شخص منكم رسالة للآخر يعبر من خلالها عن علاقتكما ببعض وضعوها فى مكان آمن ثم بعد فترة تبادلوا الرسائل وليقرأ كل واحد منكما رسالة الآخر.

٢٥ ـ بواسطة البالونات:

ـ ضعى بالونات من مدخل البيت واربطيها بخيط وضعى داخل كل بالونه صفة موجودة فيه يحبها واطلبى منه فقع البالونات.

٢٦ ـ ضعى بطاقة على باب الغرفة.. (وهو نائم) والباب مغلق "لا تنسى أن تودعنى" وضعى

بطاقـــات على ثوب زوجك على شكل قلوب واكتبى له (لا تنسانى) وضعى فى جيبه بطاقة جميلة (كم اشتقت إليك)

٢٧ ـ فاجئيه بتحقيق أكبر أمنية لديه.

٢٨ ـ ضعى وردة.. داخل الكتاب أو الصحيفة التى يقرأها أو وسادة نومه.

٢٩ ـ احجزى بفندق أو منتجع بحرى (شـاليه) بعطلة نهاية الأسبوع وفاجئيه.

٣٠ ـ ضعى بطاقة دعوة زفافكما فى إطار جميل وعلقيها فى غرفة المعيشة فذلك يعطيه احساس قوى بأنك تعتزين بمناسبة زواجكما.

٣١ ـ إذا أردت زيارة أهلك.. عطرى غرفة النوم بعطرك الشخصى حتى إذا عاد تذكر رائحتك وتذكرك.

٣٢ ـ قبل النوم..

ـ اجعلى آخر كلامك كلمة طيبة مثل (اشوفك على خير يا عمرى) أو (هتوحشنى كتير) فلها أثر طيب فى نفس الزوج حتى ولو لم يقلها.

٣٣ ـ استيقظى يوم الإجازة فى الصباح الباكر.. وجهزى فطور خفيف وبه كم حركة بسيطة وضعى الفطور على السرير وأيقظيه من النوم ولا تنسى جريدة الصباح فقد ذكر إن الأكل الخفيف على السرير يألف بين القلوب.

٣٤ ـ وصفة ١٠٠ حبة لعلاج المشاكل الزوجية:

ـ تؤخذ قبل النوم كل ليلة (سبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر).

٣٥ ـ استقبليه بكلمات طيبة مثل (يعطيك العافية، عساك على القوة، ما قصرت، أنا لا أعرف من غيرك كيف أعيش).

٣٦ ـ الإحساس بالدفء شعور جميل..

ـ فبينما يكون زوجك يستحم استغلى هذه الدقائق وضعى الفوطة الخاصة به فى المنشفة الكهربائية ثم فاجئيه عند خروجه من الحمام بهذه الفوطة.. التى ستحقق دفء الأجسام وبالتالى دفء المشاعر بينكما.

٣٧ ـ من وسائل التقريب بين الزوجين..

ـ أداء عمل مشترك دينى مثلا قراءة سورة الكهف معاً يوم الجمعة لأخذ الأجر وللتقريب بينكما وأيضا قراءة الأذكار.

٣٨ ـ امشيا سويا فى المطر.

٣٩ ـ كيف تكسبين زوجك فى سماء الإنترنيت؟؟

ـ المرأة الذكية هى التى تستغل هذه التقنية وتحاول أن تكسب زوجها

بذلك تستطيعين ذلك بعدة طرق:

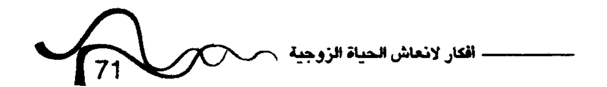
- إرسال كروت المعايدة وبطاقات التهنئة أو بطاقات تحتوى على قصائد جميلة أو كلمات معبرة.

- ممكن للزوجة التى ترتاد ساحات الحوار أن تمدح زوجها وتذكر محاسنه وعندما يقرأ كلامها سيكون فى قمة السعادة.

- أن ترسلى له بعض المواقع التى تهم زوجك فإذا كان يهتم بالمواقع الطبية وعثرتى على موقع طبى فأرسليه على بريده فهذا يسعده ويشعره بقرب المسافة بينكما.

- ممكن أن ترسلى له مواقع تحتوى على أناشيد.

- إذا كانت الزوجة لديها القدرة على عمل موقع وتهديه لزوجها فهذا سوف يسعده.



٤٠ ـ عطرى حقيبة زوجك بالعطور التى يفضلها وضعى بعض الترتر والزهور المجففة وضعى قلوب مكتوب عليها كلام جميل يحبه.

٤١ ـ تميزى بأكلك.. ولا تعلميه للخادمة حتى لو غبت عن البيت يشتاق له.

٤٢ ـ فكرة لكتابة كلمة (أحبك) على الجدار..

- احضرى أباجورة (التى تكون مفتوحة من فوق).
- احضرى ورق مقوى واكتبى عليه كلمة (أحبك) أو أى كلمة أخرى ولكن اجعلى الخط عريض وافرغيه من الوسط.
- ضعى الورقة فوق الأباجورة وافتحيها وأغلقى الأنوار ستظهر الكلمة واضحة فى السقف.

٤٣ ـ الصندوق..

- احضرى صندوق صغير وأوراق محارم ملونة وضعى داخل الصندوق زهور

حمراء وبيضاء ثم ضعى ملابسه المفضلة ورشى عليها عطره المفضل وشوكولاته وضعى ورقة تقولين فيها "إنك ستكونين سعيدة لرؤيته مرتديها وحددى وقت ويوم للقاء الرومانسى".

٤٤ ـ إذا أراد أن زوجك أن يستحم.. جهزى له الحمام أشعلى الفواحة وجهزى الفوطة والروب وجهزى له ملابسه ممكن تحضرين له بيجاما مريحة وفوطة جديدة زينيها بدانتيل وحركات دلع.

٤٥ ـ حاولى أن تبخرى المنزل بعد صلاة الفجر.

٤٦ ـ فكرة الخطوات:

ـ قومى برسم العديد من القبلات ثم قصيها ووزعيها من أول المنزل إلى غرفة النوم وعند نهاية آخر قبله اكتبى ورقة (أقبل الأرض التى تمشى عليها).

٤٧ ـ من غرفة إلى غرفة:

ـ من الأجواء الرائعة والمساعدة على كسر الروتين جو المغامرات ويمكنك القيام بذلك بسهولة إذا أحسنت استغلال المساحات والغرف المتوفرة لديك.. قومى بتحضير أطعمة مختلفة وحضرى نشاطات موزعة على الغرف فكل غرفة تشتمل على لعبة وصنف معين من الطعام ولا بأس من إضافة الهدايا.

٤٨ ـ حاولى دائما سؤال زوجك عما لا تعرفينه.. أشعريه أنك تتعلمين منه وتطبقين ما يقوله لك من التوجيهات فإن ذلك يسعده.

٤٩ ـ على سريره.. انثرى أوراق الورد الأحمر وهو نائم وفى نقطة النهاية ضعى هديتك عزيزتى بعبارات جميلة هادفة لقلب زوجك.

٥٠ ـ صلى ما بينك وبين الله يصل الله بينكما..

- فإذا أحسنت علاقتك بالله آلف الله بينكما ووضع الله لك القبول

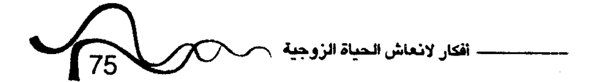
- فتأليف القلوب ليس بالملبوسات والكلمات والحركات (وإن كانت أسبابا) ولكن تأليف القلوب أصله من الله سبحانه وتعالى.

٥١ - لابد من عطلة يومية للسعادة الزوجية..

- حاولى أن تفرغى من وقتك أنت وزوجك ولو ساعة فى اليوم أو يومان فى الأسبوع تنقطعان فيه عن العالم الخارجى لا هاتف ولا جوال ولا زيارات.. تتشاورين فيه أنت وزوجك فى أمور بيتكما والتشاور فى بناء مستقبلكما.

٥٢ - لا تهملى أنت وزوجك رسائل الحب والغرام..

- فالحب حساس.. وقابل للتمزق.. فما المانع أن يكتب كل منكما رسالة حب وغرام للطرف الآخر.



٥٣ ـ احرصى على التحصينات الشرعية..

ـ كم أهمل الزوجان الأذكار فتنقلا بين هم وأكدار.. كم انشغلا عن ورد الصباح والمساء فحل بهما الداء والبلاء.. فاحصنى بيتك بالأذكار النبوية الصحيحة والقرآن.

٥٤ ـ ضعى مكعبات ثلج.. على شكل قلب فى كأس العصير الذى يشربه.

٥٥ ـ احجزى لكم طاولة فى مطعم فخم.. واجعلى أحد أقاربك يذهب للمطعم مسبقاً ويعطيهم الهدية التى تريدين أن تقدميها لزوجك.

٥٦ ـ امسحى المخدة التى ينام عليها بمسك أو عود بحيث لا ينام إلا على رائحة جميلة.

٥٧ ـ ضعى يديك فى يده.. إذا جلستما لوحدكما وأسمعيه بعض كلمات الغزل والدلال.

٥٨ ـ استشيريه أمام أقاربه وأصدقائه وأهله.. فهذا التصرف يشبع غرور الرجل.

٥٩ ـ يوم الجمعة.. يوم إجازته املئ البانيو ماء مع قليل من الزيوت العطرية والرغوة حتى يسترخى.

٦٠ ـ احرصى على الاجتماع معه على قيام الليل ولو ركعتين بين الحين والآخر أو قراءة فى كتاب الله فإنها تضفى عليكما نوراً وسعادة ومودة وسكينة.

٦١ ـ إذا حضر زوجك فى أحد الأيام متعباً من عمله.. فساعديه فى خلع ملابسه وحضرى له حماماً دافئاً فهذا يساعده على تهدئة أعصابه وشعوره بالإرتياح.

٦٢ ـ بواسطة حبة الفراولة..

ـ شقى حبة الفراولة من الأسفل ثم ضعيها فى صحن من صوص الشوكولاته وضعى رسالة فى هذا الشق.

٦٣ ـ علقى على باب الغرفة بالليل وهو نائم.. (الله لا يحرمنى منك) وحين يريد زوجك أن

يذهب للعمل.. ألصقى ورقة على المراية واكتبى فيها (سبحان الله أول مرة أشوف قمر يطالع نفسه بالمراية.. صباح الخير يا قمر) واطبعى بوسة بالروج على الورقة.

٦٤ ـ تفننى فى كسب قلب والديه.. وبالأخص والدته وامتدحى زوجك أمامهم.

٦٥ ـ ابتسمى له دائماً وامتدحى الأشياء التى اشتراها.

٦٦ ـ علمى الأطفال كيفية استقبال أبيهم قبلة على رأسه وعلميهم أنشودة جميلة لاستقباله حتى يتفاجأ بهم.

٦٧ ـ خططى أن تقضى شهر العسل.. مرة فى السنة واجمعى أفكارك دائما لهذا الشهر.

٦٨ ـ بعد يوم شاق لزوجك..

ـ قبل قدوم زوجك بوقت جهزى الآتى: احضرى كشاف أو ضوء أزرق ثم ثبتيه

فى أحـد زوايا الحـمـام وضـعـى صـوت أمـواج البـحـر ثم جـهـزى البـانيـو بوضع العطور والزيوت الخـاصـة بذلك ورغـوة الحـمـام.. وأملئ البـانيـو بالماء ثم انثـرى أوراق ورد طبيعى فوق الماء وجهزى جهة من الغـرفـة مـضـاءة بالشـمـوع والزيوت اللازمة لعمل المساج وضعى ورقه مكتوب عليها (توجه يا أبو فلان إلى غرفة النوم) واعملى له مسـاج ثم اطلبى منه التوجـه إلى الحمام ونعيماً.

٦٩ ـ أرسلى له رسـالة على جواله تعـبـرين له عن مشاعرك أو عن طريق الفاكس.

٧٠ ـ كريم الحلاقة..

ـ من الأدوات الخـاصـة بالـزوج مـاذا لو كسرت الروتين؟؟

ـ استخدمى الكريم فى كتابه عـبـارة (أنا أحبك) على جدار البانيو.

٧١ ـ رتبا لكم إجازة خاصة بكما (من دون الأولاد) حتى ولو مدة يومين تتفردان فيه ولا داعى للسفر.. بالإمكان الذهاب إلى فندق بعيد أو أى مكان تكونان فيه وحيدان لا تحاصركما المسؤليات والأهل ومشاكل الأطفال.

٧٢ ـ ألعبى مع زوجك.. لعبة الأستغماية أو بعض الألعاب الجاهزة.

٧٣ ـ لما تطلبين منه شىء خلى كلمات الحب قبل الطلب. مثلا (الله يخليك أريد أن أشترى ـ وحياتى عندك نروح نتمشى اليوم).

٧٤ ـ عوديه يوم إجازته.. أول ما يستيقظ من قيلولته يلقى حلى جاهز.

٧٥ ـ أعدى لزوجك يوماً.. قائمة للغداء أو العشاء واجعليه يختار منها (الطبق الرئيسى ـ السلطة ـ الشوربة ـ المقبلات ـ العصيرات)٧٦.

فكرة لسيارة زوجك إذا كانت فى كراج المنزل:

ـ اكنسى السيارة بمكنسة كهربائية.

- لمعى الزجاج بمنظف الزجاج.

- اغسلى السيارة بالماء الحلو وكذلك كفرات السيارة.

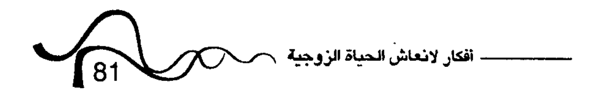
- بخرى السيارة بالبخور ثم عطريها.

- علقى بالسيارة فواحة خاصة بالسيارات.

- أحضرى أدوات زينة السيارات (والتى قد اشتريتها مسبقاً) وعلقيها فى كل مكان ولا تنسى بطاقة جميلة بها عبارة أجمل.

٧٧ - ضعى المنبه فى جواله على ساعة يكون فيها فى العمل واجعلى رسالة للتنبيه بها عبارة جميلة (الحب الذى فى قلبى حلق إليك مسافراً فشعر به جوالك فهل تشعر به أنت).

٧٨ - اكتبى طلبات المنزل وأنت تتغزلين به.. مثلاً (الباذنجان كلون شعرك) واكذبى لا بأس بذلك.



٧٩ ـ احــــرصى إذا دخل زوجك المنـزل.. أن لا تنشغلى عنه بالهاتف أو الانصراف عنه وإنما جالسيه.

٨٠ ـ تعــرفى على مــواطن الإبداع فى زوجك.. فجريها ونميها وليباركها الله ثم اعرفى مواطن الضعف فعالجيها وانهضى بزوجك.. ولا تعينيه على الكسل وحب الدنيا فينفتح عليكما باب شر عظيم يصعب إغلاقه.

٨١ ـ بواسطة إطار صورة كبير.. يوضع فى مدخل البيت وبه عبارة (لنتزوج من جديد).

٨٢ ـ اربطى بخيط على المروحة بطاقات على شكل قلوب حمراء وبيضاء واجعليها متدليه من المروحة.

٨٣ ـ حاولى أن تتذكرى أنواع الحلوى التى يحبها.. واشترى منها كميات كبيرة وفاجئيه بها دون أن يطلب (ضعيها فى سيارته ـ أو فى دولاب ملابسه ـ أو على الوسادة).

٨٤ ـ حـاولى أن تجـددى فى وضع أثاث المنزل..
قبل عودته من السفر.

٨٥ ـ جمع الكنز..

ـ اصنعى كروت على شكل قلب أو قبلة.. فى كل قلب تطلبى من زوجك طلب كأن يذهب إلى غرفة معينة أو يذكر صفة تعجبه فيك أو حتى قبلة فى مكان معين.

ـ وعلى زوجك أن يجمع الكنز عن طريق آخر بطاقة يحصل عليها وهكذا.. آخر بطاقة مكتوب عليها (مبروك حصولك على الكنز).

٨٦ ـ غطاء الحب..

ـ اكتبى رسالة لمن تحبين ولكن هذه المرة على غطاء السرير

٨٧ ـ أكثرى من الدعاء.. بعد كل صلاة وفى أوقات الإجابة بأن يديم الله الحب بين

الزوجين ولا يميته.. وادعى (اللهم استر عنه عيوبى واستر عنى عيوبه.. وأظهر له محاسنى وأظهر لى محاسنه.. ورضنى بما رزقتنى وبارك لى فيه).

٨٨ ـ اربطى (١٢) وردة مقلوبة.. من أعلى إلى أسفل فى البانيو (الدش) مرفقة معها رسالة صغيرة محتواها (أردت أن أغسلك بالزهور).

٨٩ ـ اخبزوا كعكة معاً أو أعدوا عشاء معاً.

٩٠ ـ احضرى قصاصات من الورق.. واكتبى فى كل ورقة كلماتك الرومانسية مثلا:

ـ زوجى المحب أين كلماتك الشفافة.

ـ أحبك من كل أعماق قلبى.

ـ كم أنا بحاجة إلى دفء حبك.

ـ أنت أجمل شىء لقيته فى حياتى.

ـ همسة أسطرها بأحرفى اللاهثة لأقول لك أحبك.

ـ وغـيـرها من العـبـارات.. أطوى تلك القصاصات كلا على حده وضعيها فى سلة مـزينة بالورد واجعليها قـريبـة من متناول يده وأخبـريه (أن هذه الوريقات بمثابة مضاد حيوى يعالجك كلما شعرت بفتور الحب بيننا).

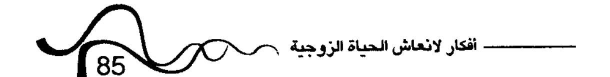
٩١ ـ إذا كنت ممن يملك موهبة التطريز..

ـ خذى فوطة كبيرة وطرزى عليها كلمات حلوة واحتفظى بها وإذا نادى عليك يطلب الفوطة أعطيه إياه.. وانتظرى النتيجة.

٩٢ ـ أرسلى إلى شريكك بطاقة لمدة خمس أيام.. فى كل بطاقة تخبـرينه إنك لا تستطيعين انتظار اليوم الخامس الذى اتفقتما على شىء خاص فيه تحبونه.

٩٣ ـ الضحك..

ـ الضحك أفضل الطب فعندما يكون شريكك يمر بوقت صعب اختارى له



هدية مضحكة صغيرة أو بطاقة مضحكة.

٩٤ ـ اخرجا إلى مدينة ترفيهية بدون صحبة الأطفال.

٩٥ ـ اسمعيه كلمات الشكر..

ـ إذا تعب من أجلك وخصوصا بعد سن الأربعين فإنه يحتاج إلى المدح والتقدير والشكر.

٩٦ ـ استخدمى حبات الفاكهة الصغيرة.. (كالكرز، العنب، الفراولة) لتكبى عبارة أحبك وسط طبق الفاكهة الكبير.

٩٧ ـ أعملى بطاقات صغيرة بالكمبيوتر.. عبارة عن كوبونات حب وداخل كل كوبون عمل رومانسى معين.. مثلا (كوبون صالح لمساج مجانا ـ فطور على السرير ـ ملك ليوم واحد ـ قبلة كبيرة ـ مساء رومانسى).

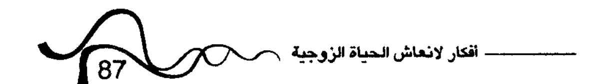
٩٨ ـ العاشق الخفى..

ـ اكتبى رسالة تحتوى على معلومات خاصة بزوجك وبفضل طباعتها حتى لا يتم التعرف عليك.

ـ يجب أن تكون المعلومات فى الرسالة غير سرية (حتى لا يتعرف عليك) ووقعى باسم العاشق الخفى وأرسليها بالبريد.. بعد ذلك أرسلى باقة ورد مع بطاقة باسم العاشق الخفى.. ولكن لا تطيلين الخدعة واكشفى عن نفسك بعد فترة بسيطة.

٩٩ ـ بواسطة التل الأحمر..

ـ احضرى التل الأحمر وغطى بها جدران غرفة النوم واحضرى بطاقات أو رسائل حب كتبتيها لزوجك أو عقد الزواج اطبعى منه عدة نسخ.. وانثريها على التل بشكل عشوائى.. وعطرى الغرفة وأغلقى



الباب واكتبى كلام حلو للزوج بالروج على الباب

١٠٠ ـ قدمى له بعد العشاء.. ظرف أو صندوق صغير وضعى فيه مفتاح غرفة النوم واربطيه بشريط ستان جميل واكتبى له عبارة جميلة مثل (غرفة النوم وأصحابها الآن تحت تصرفك ـ بين يديك مفاتيح غرفة النوم ومفاتيح قلبى).

١٠١ ـ اطلبى أغراض البيت بطريقة رومانسية..

ـ التغير فى الطلب له أثر فى تقبل الطلب.. ارسمى بالكمبيوتر روشته لأغراض البيت على شكل قلوب وداخل كل قلب غرض من أغراض البيت وضعيها فى جيب زوجك واتصلى عليه وأخبريه أن يبحث عنها.

١٠٢ ـ أخبرى زوجك يوما أنك تريدين الذهاب إلى أهلك أو أى مكان (المهم أنك غير

موجودة بالبيت).. إذا كان صوتك جميل سجلى صوتك بالمسجل مع الصدى بأنشودة جميلة ثم بقصيدة مغناة.. وإذا كان صوتك غير جميل اختارى أنشودة تتكلم عن مشاعر الحب وكره الفراق.. وسجليها بشريط واسبقى ذلك بكلمات منك (إلى الحبيب الغالى مع كل الحب والحنان).

- فإذا سمعت صوت الباب افتحى المسجل.. وأنت أختبىء فى غرفة النوم بكامل زينتك.

١٠٣ - عند زعل الزوج.. امسحى على رأسه وقبليه وقولى له (اعلم أنك غاضب منى ولكنك لا تكرهنى فهذه قبله حب وليست قبلة رضى).

١٠٤ - مكعب الرومانسية..

- اصنعى مكعب من الإسفنج مغطى بالقماش الأحمر وكل جهة من جهات

مكتوب عليه طلب يقوم الطرف الآخر بتنفيذه مثلا (شرب عصير مع بعض - أكل شوكولاته مع بعض - قبله) وتفننى فى ذلك.

١٠٥ - خلف باب غرفة النوم..

- اصنعى لوحة حمراء فيها جيب وعلقيها خلف الباب وضعى فيها ورقة فيها عبارات حلوة زوجك وممكن وضع قطع من الشوكولاته أو علكة أو بسكويت جديد وأخبرى زوجك بضرورية مروره على اللوحة قبل خروجه من الغرفة.

١٠٦ - لوحة رومانسية..

- أحضرى لوحة فلين وأحضرى علب أشرطة الكاسيت وألصقى ثلاث منها وضعى على كل واحدة شمعة وفى النص كلام حلو وجميل لزوجك وثبتى على اللوحة ورد أحمر.

١٠٧ ـ اصنعى مخدة صغيرة لزوجك.. بحيث تحشين فيها قليل من الورد المجفف.. أو قطن معطر.. وتطرزين عليها من الخارج.. الله لا يحرمنى منك.

١٠٨ ـ قفى عند رأسه فى مرضه.. واسهرى على راحته وأدعى له.

١٠٩ ـ رسائل الحب القصيرة..

ـ اتركى عدد من رسائل الحب القصيرة مثلا (أنا أحبك ـ اشتقت إليك ـ أنت حياتى) فى أماكن مختلفة كمخدة النوم، كوب القهوة، السيارة، داخل الفوطة داخل الحذاء، مع ميدالية المفاتيح، داخل كتاب يقرأه، الصقيه خلف الريموت كنترول، فى السقف فوق السرير، فى باب الدولاب من الداخل.

١١٠ ـ والدته.. أهم نقاط ضعفه فإياك أن تعلقى أمامه على أى أمر يخصها بل اجعلى

علاقتك بها علاقة ود وتفاهم وابتعدى عن كل التفاهات وامتدحيها دائماً كلما ذكرها زوجك، خاصة طعامها وطريقة تربية أولادها.

١١١ ـ اطلبى منه أن يصحبك إلى مكان هادئ وجميل بعيد عن الضوضاء (مثل وقت المغرب على البحر) فتتبادلان أجمل الأحاديث وتتذكران أجمل الذكريات التى قضيتماها معاً.

١١٢ ـ الكلمات الرومانسية.. أفيون الحياة الزوجية

ـ فعليك أن تتدربى على ذكر الكلمات الرومانسية ولو كلمة فى اليوم فمن عاود الشىء اعتاد عليه.

١١٣ ـ اكتبى له شيك.. بعدد تحددينه من القبلات واطلبى منه أن يصرفه.

١١٤ ـ احضرى دفتر وسطريه جدول.. بحيث تقسمينه إلى خانات.. فى كل خانه سجلى الآتى (عدد النزهات ـ عدد الهدايا ـ عدد القبلات ـ عدد المشاجرات والمشاكل) سجلى ذلك كل شهر وانتظرى النتيجة.

١١٥. فاجأيه بتسجيل شريط خاص له يضم الأناشيد المفضلة لديه.

١١٦ ـ فاجئيه برسالة غرامية بالبريد العادى.

١١٧ ـ أمسكى بيده أو داعبى خصلات شعره فى جلسات الإسترخاء أو تأبطى ذراعه فالحركات الصغيرة تنبى بالأشياء الكبيرة.

١١٨ ـ إذا كنت تحتفلين مع زوجك بمناسبة وأحضرت الكيك.. فافاجئيه بالآتى:

ـ ضعى داخل الكيك هدية وهى عبارة عن قلم من الأقلام الفخمة ملفوف بورق سولفان شفاف وعليه عبارات غزل

وأغـــرزيهـــا داخل الكيك بحـــيث تكون
كالماسورة واجعليه يخرجها.

١١٩ ـ إذا دخل عليك المطبخ وأنت تقطعين السلطة..
فأمسكى قطعة من الخيار بطرف فمك ودعى
أكثرها خارجاً وناوليه إياها ودعيه يأكلها.

١٢٠ ـ بواسطة الورد..

ـ حــاولى أن تضــعى ورد طبــيعى من باب
البيت إلى غرفة النوم بحيث يحملها ولما
يصل إلى غرفة النوم يجد باقة ورد كبيرة
فى انتظاره.

١٢١ ـ فكرة الزرع:

ـ قـومى بتـخطيط اسم زوجك على الرمل
ومن ثم بذر زراعـة على الاسم حـتى إذا
طلع الزرع يطلع اسم زوجك فــإذا جــاء
قولى سبحان الله شىء غريب حتى الزرع
يحبك ثم اعترفى فى النهاية.

١٢٢ ـ اتصلى بشاعر..

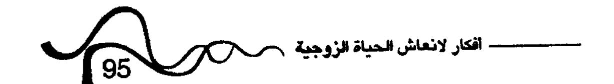
ـ وأعطيه اسم زوجك ونبذه عن أبرز شىء فعله فى حياتك واجعليه يعمله شعر.. واخرجى معه فى يوم لوحدكما بالسيارة وفاجأيه بالشريط واستمعى أنت وإياه للشريط.

١٢٣ ـ فى سفره..

ـ وأثناء مهاتفه لك.. تظاهرى بالبكاء من ألم الفراق والشوق لرؤياه والحرمان واعلمى (أن الكذب بين الزوجين لا شىء فيه).

١٢٤ ـ عندما يقول زوجك لا..

ـ قولى حاضر ورددى (حتى لا من فمك عذبة يا حبيبى.. ثم استشهدى بقول الشاعر (وحسن قول نعم من بعد لا).. سوف يستسلم لأنك لم تقاومى.



١٢٥ ـ فكرة بالشموع:

ـ استغلى يوم تأخر زوجك بالليل واحضرى شموع صغيرة شكلها دائرى.. وشكلى على الأرض كلمة أحبك وأشعليهم قبل أن يدخل زوجك وأطفئى الأنوار.

١٢٦ ـ إذا كان زوجك من محبى الإلكترونيات:

ـ فكرى بالجهاز الذى يحبه ويريده واشتريه واتفقى مع المحل أنهم يوصلونه للعمل أو فى بيت أهله أو حتى بيتك بحيث يكونون مغلفينه ومعها بطاقة صغيرة وورد تكونين قد اتفقت عليه وشوفى النتيجة.

١٢٧ ـ عندما تريدين إيقاظه من النوم..

ـ لا توقظيه بحدة بل اهمسى فى أذنه بهدوء وابتسمى فى وجهه.

١٢٨ ـ جوال الزوج المسافر..

ـ إذا كنت متأكدة أن جوال زوجك على الصامت.. دقى عليه لعدد خيالى مثل ٣٥٠ اتصال ثم أرسلى له مسج قولى له (شفت شوقى كيف ذابحنى).

١٢٩ ـ كيف تدعين زوجك للمطعم..

ـ أطبعى لزوجك دعوة من مطعم معين ورتبى الورقة بحيث تكون كأنها فعلاً دعوة من المطعم بحيث يصدق زوجك الأمر.. وضعيها فى البريد وإذا ذهبت أنت وإياه إلى هناك أخبريه بالأمر.

١٣٠ ـ عندما يضايقك زوجك..

ـ لا تعاتبيه فى الحال بل انتظرى يوم أو يومان ثم عاتبيه بهدوء ولا تركزى على أنه أخطأ ولكن ركزى على أن هذا التصرف آلمك.

١٣١ ـ فكرة مجنونة (١):

ـ ألبسى بنطلون برمودا وتى شيرت يشبه تى شرت أطفال وأعملى شعرك أثنين كالأطفال وألبسى شنطة الظهر الصغيرة ولا تنسين حلاوة المصاص.

ملاحظة: إذا حسيت إنها مت تاسب زوجك فلا تعمليها لئلا يستخف فيك.. تنفع لصاحبة المقالب اللى ما عندها أولاد.

١٣٢ ـ حاولى دائماً أن تكونى مرحة.. وإن كنت ثقيلة الظل تجنبى الإستظراف وعوضى ذلك بالإبتسام الدائم.

١٣٣ ـ كيف تخبرينه أنك حامل..

ـ قومى بالتجهيز لإحدى الحفلات الموجودة فى قسم الليالى وفى وسط الحفلة.. اسأليه هل يعرف ما هى مناسبة الحفلة.. ثم أخبريه أنك حامل.

١٣٤ ـ ضعى فى محفظة زوجك.. ورقة مكتوب بها (ليتنى هالمحفظة.. تدرى ليش يا حبيبى عشان أكون دايم معاك).

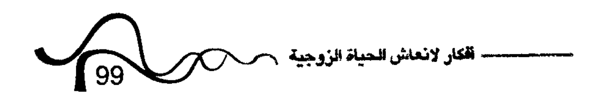
١٣٥ ـ تحبين تعملين فى زوجك مقلب إذا زعلك..

- إذا عندك أولاد أخرجيهم من المنزل أو نوميهم.

- افرغى دولابك من الملابس واتركيه مفتوح..

- اكتبى له رسالة مشابه لهذه الرسالة وألصقيها على باب الغرفة (حبيبى أن المشكلة حسستنى أنى رخيصة عندك وابغى أعلمك أنى أحبك مهما سويت.. لكنى قررت أذهب بيت أهلى عشان ترتاح منى لأنى ما بغيت إلا راحتك. زوجتك المخلصة (يعنى رسالة من محبة حزينة).

- أنت تجهزى وألبسى أحسن ما عندك



واختبئى.. شوفى ردة فعله وبعدين اطلعى
له.

١٣٦ ـ فكرة مجنونة(٢):

ـ احضرى كارتون كبير (للتلفزيون) وغلفيه وضعيه فى مكان واضح أمام زوجك إذا دخل المنزل واجلسى بداخله وفاجئيه وسم عليه.

١٣٧ ـ صورى زوجك وهو نائم بكاميرا الكمبيوتر ثم اجعليها خلفية للكمبيوتر بعد أن تكتبى تعليقك المضحك عليها..

١٣٨ ـ أشعريه برغبتك فى أن يرتدى ملابس معينة واختارى له ملابسه وساعديه فى ارتدائها.

١٣٩ ـ يوم رياضى مميز مع زوجك..

ـ ألبسى ملابس للرياضية بحيث تكون مغرية بعض الشىء ولا تنسى المكياج الرائع..

- ألعبى مع زوجك بعض الألعاب على شكل مسابقات مثل نط الحبل وممكن أن تتسابقى معه.. ليس المهم نوعية الألعاب ولكن الأسلوب الممتع هو الأهم مثلا أحضرى كأس من الماء لتشربى به ومن ثم ألقى باقى الماء عليه وأنت وشطارتك.

١٤٠. فكرة للى زوجها نومه ثقيل..

- احضرى قلم تحديد الشفاه واكتبى على جبهته (صباح الورد) وهو نائم بالليل ومن ثم نامى وانتظرى النتيجة إذا استيقظ.

١٤١ . استقبلى كل ما يأتى به إلى البيت من مأكل وأشياء أخرى بشكر وثناء عليه.

١٤٢ . ادعى زوجك لرحلة على سفينة وفى أثناء ذلك تكونى مجهزة له هدية بسيطة مع بطاقة جميلة.

١٤٣ ـ فكرة مجنونة (٣):

ـ خذى جوال زوجك وغيرى فيه اسمك لأحد من أهله أو أصدقائه وأرسلى له مسج من جوالك (الرجاء حضورك ضرورى الآن لأمر هام) أو أى رسالة أخرى وإذا وصلت الرسالة تفاعلى معها وإذا أراد الخروج أو الاتصال أخبريه بالأمر.

١٤٤ ـ قبل آذان الفجر بربع ساعة..

ـ توضئى وصلى الوتر ثم استغفرى لوقت الآذان ستلاحظين تأثير فى كل جوانب حياتك وخصوصاً إذا كنت تعانين من مشاكل مع زوجك.

١٤٥ ـ كونى متجددة فى كل شىء..

ـ من الصعب أن تظلى على نفس الوتيرة أمام زوجك دائماً نفس لون الشعر، نفس

التسريحة، نفس نوع الملابس، نفس المكياج كونى متجددة وغامرى سيكون هذا له الأثر الأكبر عليك أنتى فى المقام الأول.

١٤٦ ـ حركة لمحبات الحنة..

ـ ارسمى لك حزام على خصرك أو على بعض أجزاء جسمك الأكثر إثارة بحيث تكون نقوشات بسيطة وناعمة.

١٤٧ ـ فكرة مجنونة (٤) للى زوجها يتأخر بالليل..

ـ أحضرى مخدات وضعيها مكان نومك وغطيها وأغلقى الأنوار وكأنك نائمة وأنت اختبئى فى الدولاب بعد أن تكونى قد تجهزت وقبل أن يفتح الدولاب شغلى أصوات قد أعددتيها مسبقاً فى المسجل..

١٤٨ ـ عند مرضه..

ـ إذا مرض فإنه سيتعبك أكثر من الطفل الرضيع لذلك قفى عند رأسه واهتمى به

وامطريه بعصير البرتقال واحتسبى ذلك عند الله.

١٤٩ ـ كلما أراد زوجك الاستحمام..

ـ احضرى صندوق خشبى صغير وضعى فيه أكياس ذات روائح جميلة أو أكياس الكمفورت وضعى بها ملابس زوجك قبل الاستحمام.

١٥٠ ـ قولى لزوجك صباح الخير بطريقة جديدة..

ـ اعملى فطور بيض مسلوق وقطعيها نصف دائرة وقطعى الخيار والطماط واكتبى بها داخل الصحن صباح الخير....

■ ■ ■

55 طـريقة

لكسب السعادة الزوجية

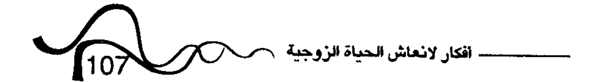
١ ـ تذكر أن الغياب القصير عن الزوجة قد يقوى الرابطة الزوجية، لكن الغياب الطويل قد يكون معول هدم لها.

٢ ـ عليك أن تفهم طبيعة المرأة حتى يمكنك فهم ووعى التعامل الصحيح معها من غير تطرف ولا شطط.

٣ ـ لا تدع أى خلاف بينكما يستمر إلى اليوم التالى.

٤ ـ تجنب الحديث عن التجارب السابقة أو عن الماضى المرتبط بامرأة أخرى، سواء كانت خطيبة أو زوجة سابقة.

٥ ـ ابتعد عن المثالية، وعش حياتك بطريقة طبيعية، ولا تتوقع المعجزات.



٦ ـ أعـرب لزوجـتك عـن حـبـك كلمـا سنحت لك الفرصة.

٧ ـ حارب فى نفسك الاستسلام للهم والقلق، وكن دائماً بشوش طلق الوجه متفائلاً.

٨ ـ إياك والنقد اللاذع،أو المستمر مع كل صغيرة وكبيرة.

٩ ـ حاول دائماً حصر النزاع فى دائرة ضيقة، ولا تجعلهـا تتسع، وسيطر أنت على المشكلة قبل أن تفلت من يدك.

١٠ ـ الغيرة والشك والشبهات أعداء، فتعامل مع الوقائع ولا تتعامل مع الظنون والأوهام.

١١ ـ اغرس فى شريك حياتك الثقة فى نفسه وفيك، وثق أنت فيه، وابعث فيه الرضى عن النفس.

١٢ ـ لا يكفى أن تتزوج شخصاً مناسباً حتى تكون سعيداً فى زواجك، ولكن يجب أن تكون أنت أيضاً الشخص المناسب.

١٣ ـ النظافة عنوان الإيمان ودليل الحب.

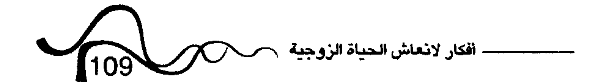
١٤ ـ تنازل بعض الشيء عن أشياء تعتبرها جزء من شخصيتك، حتى يتسنى لك التمتع بما تحب من صفات شريكك فى الحياة.

١٥ ـ اهتم بشريك حياتك كما تهتم بنفسك، وأحب له ما تحب لنفسك.

١٦ ـ الأخذ والعطاء.. تعود كل منهما على التفاهم، ولا تكن أنانياً تريد أن تأخذ أكثر مما تعطى، أو تأخذ كل شىء ولا تعطى شيئاً.

١٧ ـ الرجل يريد من المرأة أن تكون زوجة مثالية تحسن التصرف فى كل شىء، وتمده بالحب والرعاية والحنان، والمرأة تريد من زوجها أن يكون الشخصية القوية التى يمكن الاعتماد عليها،

والذى يقدر على سد احتياجاتها، وأن توقن بأنها آخر امرأة فى حياته.



١٨ ـ لا تسارع باتهام شريكك فى الحياة عند كل مصيبة، بل لننظر إلى الموضوع نظرة منصفة ولا تسبق الأحداث.

١٩ ـ عش يومك ولا تفكر بهموم الغد الذى لم يحن بعد، وتصرف فى حدود إمكانياتك.

٢٠ ـ عليك أن تفهم قدسية الرابطة الزوجية وأنها ميثاق غليظ، ففكر ألف مرة قبل أن تتخذ خطوة بعدها لا ينفع الندم.

٢١ ـ لا تعتمد على الحب فقط، وإن كان الحب مهماً وضرورياً فى الحياة الزوجية.

٢٢ ـ اعط القدوة من نفسك لشريكك فى الحياة، ودع أفعالك تتحدث وتنبئ عن شخصيتك.

٢٣ ـ لا تدع الفرصة لأقاربك وجيرانك فى التدخل بينكما، واحرص عليحل مشاكلكم بنفسك قدر الاستطاعة.

٢٤ ـ لا تعجل بتصحيح ما تراه خطأ من شريكك في الحياة، فهناك عادات لن تتغير إلا بعد زمن بعيد، ولا تضخم الصغائر.

٢٥ ـ لابد من تقبل تبعات الزواج ومسؤولياته بنفس راضية وقلب مطمئن.

٢٦ ـ تجنب قدر المستطاع أسباب الخلاف بينكما، وابتعد عن إحراج شريكك فى الحياة.

٢٧ ـ اعمل مع زوجك على القيام بأعمال مشتركة، فسوف تمثل لكما ذكريات سعيدة فيما بعد، وتقرب أكثر بينكما.

٢٨ ـ أتح لزوجك الفرصة بكل حرية للتعبير عن نفسه والعمل على تنمية مواهبه، ولا تسخر من قدراته.

٢٩ ـ الحقوق المالية لابد أن تحترم، ولا يتم التساهل فيها، فهى من أكبر أسباب الخلاف.

٣٠ ـ لا تشرك زوجك فى أحزانك، وحاول جاهداً أن تتغلب عليها وحدك، ولكن لا تنساه فى أفراحك.

٣١ ـ احذرى أيتها الزوجة صديقاتك اللاتى يتدخلن فى حياتك الخاصة، وهن يلبسن ثوب النصح والإرشاد.

٣٢ ـ أشعرى زوجك أيتها الزوجة بأنه الشخص المثالى الذى كنت تودين الارتباط به، وأنك فخورة به وبشخصيته.

٣٣ ـ تذكر حسنات زوجك عند نشوب أى خلاف بينكما، ولا تجعل مساوئه تسيطر على عقلك فتنسيك حسناته ومزاياه.

٣٤ ـ اسأل نفسك هذه الأسئلة، حتى تدرك مزايا شريكك فى الحياة وتتغلب على مشاكلك بنجاح:

ـ ما الذى يعجب كل منكما فى الآخر؟!

- ما الخبرات السعيدة التى مرت بكما؟!

- مـا النشـاط المشـتـرك السـار الذى تستمتعان به حقاً؟!

- مـاذا يفـعل كل منكمـا ليظهـر اهتـمامـه بالطرف الآخر؟!

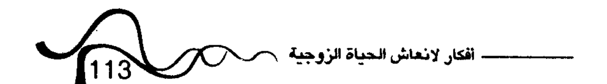
- ماذا تنتظر من شريكك لتشعر أنه يحبك ويقدرك؟!

- ما أحلامكما المشتركة للمستقبل؟!

٣٥ - فى الخلافات الزوجية احذرى أيتها الزوجة استخدام الألفاظ الجارحة حتى لا تخسرى زوجك.

٣٦ - تهادوا .. تحابوا .. ليكن ذلك شعار الحياة الزوجية عند كل مناسبة سارة وسعيدة.

٣٧ - الزوجـة الذكـيـة هى التى تخـتـار الوقت المناسب لطلبـاتهـا وطلبـات الأولاد وتخـتـار الوقت المناسب أيضـاً لإبداء مـا تريد من



ملاحظات على سلوك الزوج، أحياناً يكون الوقت المناسب الذى تختارينه ليس هو الوقت المناسب حقاً.. فكرى مرة وأخرى.

٣٨ ـ كرامتى.. كبريائى.. كلمات للشيطان ينفث بها فى قلب الزوجين عند نشوب الخلاف ويحاول بهما جاهداً أن يبرر لكل منهما الخطأ والبعد عن التصالح.. فهل يصح هذا بين الزوجين؟!!

٣٩ ـ لا تلغى وجود زوجك.. ولا تلغى وجود زوجتك.. فالشورى مهمة فى الحياة الزوجية، ولابد أن يشعر كل واحد بأنه مشارك فى الحياة الزوجية وأنه غير مهمل.

٤٠ ـ لا تهرب.. ولا تهربى من المنزل عند نشوب المشكلات، فالهروب ليس وسيلة للعلاج، ولامانع من الهدوء قليلاً ثم العودة لحل الخلافات.

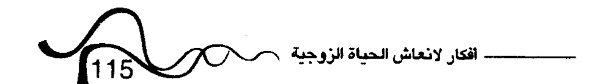
٤١ ـ لا تضايقى زوجك بكثرة أسئلتك فيما لا يخصك، أو تحاولى التطلع على أسرار لا يريد كشفها لك، عندئذ سيترك الزوج المنزل ويمضى إلى مكان آخر يستريح فيه.

٤٢ ـ لا تبتعدى عن زوجك وتجعلى لنفسك قوقعة تجلسى فيها وحدك، ولكن شاركيه بقدر الحاجة.

٤٣ ـ إذا كنت امرأة عاملة فتذكرى أن بيتك هو مسؤوليتك الأولى، فحاولى التكيف مع ظروف العمل وواجبات البيت.

٤٤ ـ لا تتجهمى إذا حضر أهل زوجك إلى البيت، ولكن كونى مثال للترحاب وحسن الضيافة والكرم، واعلمى أن زوجك يشعر بك عندها ويتعرف على انطباعاتك.

٤٥ ـ أكرمى حماتك وناديها بأحب الأسماء إليها حسب عادة العائلة، ولا تحاولى الاختلاف معها، واذكرى ابنها بالخير أمامها.



٤٦ ـ الجـار ثم الجـار.. فـقـد وصى به رسـول الله صلى الله عليه وسلم، فالإحسان إليه وعونه على الطاعـة ومشـاركته فى الأفـراح والأتـراح، مما وصى به ديننا الحنيف.

٤٧ ـ الاختـلاف الدائم فى الرأى يؤدى غـالبـاً إلى اختـلاف القلوب، فوافقى زوجك أحيـاناً حتى وإن كنت غير مقتنعة. واعلمى أن الطاعة فى غير معصية الله، وأنها فى المعروف.

٤٨ ـ الهـدوء الذى يحتـاج إليـه الزوج فى البـيت يمكن أن تحـصلى عليـه عن طريق شـغل الأولاد فى نوع من الألـعـاب الذى يحتـاج إلى شـحـذ الذهـن، مـثل ألعـاب الفك والتـركيب.. وغيرهـا.

٤٩ ـ أبنـاؤك نعـمـة كـبـرى، فـلا تجـعليـهم نقـمـة بإهمالك لهم وسوء تربيتهم، والانشغال عنهم بأى شىء.

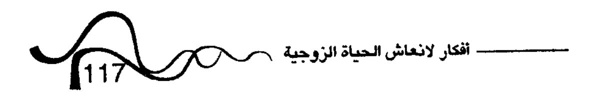
٥٠ - اقرئى عن مراحل نمو الطفل، وكيف يمكن التعامل معه حتى تحسنى تعامله وتتجنبى ما يمكن أن يؤثر على صحته النفسية، ويقيه من الصراعات النفسية فيما بعد.

٥١ - كونى عوناً لزوجك على الطاعة، واطلبى الآخرة كما تطلبى الدنيا.

٥٢ - الإسراف مفسد للحياة الزوجية، مضيع لنعمة الله تعالى، والله لايحب المسرفين، فعليك بالقصد لا تشعرين أبداً بالحاجة.

٥٣ - سعادتك الزوجية لا تعنى خلو الحياة الزوجية من المشاكل، وإنما تعنى قدرتك على حل تلك المشاكل وحصرها، وألا تؤثر فى العلاقة بينك وبين زوجك.

٥٤ - احذرى الاختلاف مع الزوج أمام الأولاد، أو علو الصوت أمامهم، فهم يتعلمون أولاً بالقدوة والتقليد قبل أى شىء آخر؛ لأن هذه



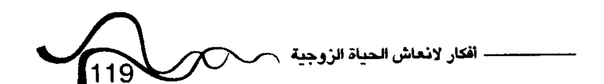
المشكلات ستحضر فى ذهن الطفل وتؤثر عليه فيما بعد.

٥٥ - لا تسمح لأحد بالتدخل فى حياتك، ولا تكن أنت سبباً فى ذلك فلا تحكى أسرار بيتك لصديق أو قريب.

وإلى هنا نصل إلى نهاية هذه الطرق وهذه الأساليب.. لا يعنى أنها قد حصرت فى هذه النقاط، بل هناك الكثير والكثير من هذه الطرق والأساليب.

■ ■ ■

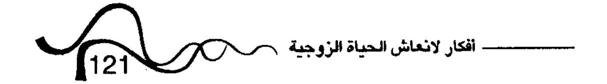
كيفية
الحفاظ على
الحب بعد الزواج



الحب الحقيقى لا يقتله الزواج، إنما يتم التعبير عنه بصورة أخرى تلحظها وتشعر بها المرأة الذكية، ويدركها ويلمس حرارتها الزوج النبيه، وكل يعبر عن حبه بأسلوب أو بآخر.

فالحب الزوجى هو حب من نوع خاص، له نكهة خاصة وهو روح الزواج ومداد حياته الذى من دونه تصبح العلاقة الزوجية جافة ناشفة كأوراق الخريف اليابسة.

١ - من المهم جداً الحرص على تحقيق السكن النفسى والألفةوراحة البال، فلكى تكون لشريكك صدراً "حانياً" وقلباً عطوفاً"، وليجد منك البسمة والخدمة والطاعة فى غير معصية الله.



٢ - الحياة الزوجية تحتاج إلى نوع من التضحية وتقديم قدمن الموازنة والمسايرة والكثير من الواقعية، فلا يمكن أن تتطابق صفات ما قبل الزواجمع ما بعده، فإذا أكتشف الزوج أن ثمة فجوة اجتماعية أو فكرية أو ثقافية فى زوجته فعليه أن يبذل قصارى جهده ويسخر كل مساعيه من خلال التفاهم والتحاور لسد الهوة المتشكلة بين الواقع وبين ما هو متخيل، ونفس الأمر ينطبق على الزوجة.

٣ - الحب مثل أى علاقة إنسانية تطرأ عليها التغيرات والتطورات، والزوجان يستطيعان الاحتفاظ بحرارة الحب ليس بالكلمات المعسولة وإنما بالنوايا الطيبة والتصرفات الإيجابية.

٤ - علاقة الحب تفقد بريقها عندما نتوقف عن استثمارها وتنميتها باستمرار، فبعد فترة من الحياة الزوجية نشعر بالأمان تجاه الطرف

الآخرونهجر التعامل برومانسية أو عفوية كما نكف عن التواصل معه.

٥ - بعد الزواج والشعور بالأمان تجاه العلاقة يغفلالشريكان عن بعض التصرفات الصغيرة التى تثير مشاعر الحب، مثل تبادل نظرات الحبوالإعجاب والتلفظ بعبارات حب بسيطة بين الفينة والأخرى..

٦ - جميعنا ينتظر الثناء عندما نقوم بعمل جيد، وذلك ينطبق على علاقة الحب بين الزوجين فالشريك يحب سماع عبارات الثناء من شريكه، حيث يبعث ذلك السعادة بداخله ويدفعه لمبادلته نفس التصرف.

٧ - عسى الله أن يجمعنا فى الدنيا والأخرة) (لو عادت الأيام لما قبلت بزوج/بزوجة غيرك) إن مثل هذه العبارات وغيرها تزيد بنيان العلاقة الزوجية وتقوى الحب بين الزوجين وتجعله متوقداً "دائماً" ويدوم ولا يموت...

٨ ـ إكثار من تصرفات التودد والمحبة، من أعظم الأمورالتى تعطى الحب دفعاً للأمام دوماً.

٩ ـ من أهم ثمار الحب التى تجعله ينبت دون مقدمات بذورالمسامحة والعفو وغض الطرف عن الهفوات ويأتى هذا حين يكون الإنسان كبيراً فى نفسه لا تؤثر فيه التفاصيل الصغيرة أو تستوقفه، فهو دائما يعفو ويسامح، فهذا يفرض حب الآخرين له رغماً عن أنوفهم دون قيد أو شرط.

١٠ ـ كثرة اللوم لا تصدر من ذى طبع سليم، ثم إن ذلك يورثالنفور. ويوجب الرهبة، وإن كان هناك ما يستوجب العتاب فليكن عتاباً لينا رقيقاًيدرك به الخطأ دون أن يهدر كرامة أو ينسى جميلاً. وما أحسن أن يتغافل المرء ويتغاضى، فذلك من دلائل سمو النفس وشفافيتها.

١١ ـ الزوج والزوجة الواعيان عليهما إدراك أن المشكلة موقف مشترك بينهما، وأن عليهما مناقشة الأمر بصدق مع الطرف الآخر، وحتما سيصلان لحل مرض بعون الله.

١٢ ـ وأخيراً لا يغيب عنا الشعور بالمسؤولية تجاه الآخر،فما يعد نجاحاً لأحدهما هو نجاح لشريكه وكذلك إخفاق أحدهما هو إخفاق للآخر وبالتالى تتحد الجهود والأهداف فلا فرق بى.

استمرارية الحب بعد الزواج:

يجب على الزوجين ان يُحافظا على حبهما الزوجى ويحرصان على تنميته وتطويره ليكون متوقدا دائما، لأن هناك كثيرا من الزيجات تفاجأ "بموت الحب" بين الطرفين فتصبح علاقتهما الزوجية علاقة جافة قاتلة، ولولا الأبناء لما استمرا فى زواجهما، ولكن هناك صنف آخر يشع الحب من

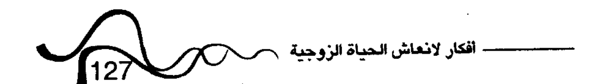
نفسيهما من خلال العبارات والنظرات والإشارات، ولهذا فإننا ننصح كل من أراد حبا دائما أن يتبع التعليمات التالية:

رددا معا: عسى الله أن يجمعنا فى الدنيا والآخرة: إن مثل هذه العبارة وغيرها تزيد من بنيان العلاقة الزوجية وتقوى الحب بين الزوجين حتى يدوم ولا يموت ومن أمثلتها (لو عادت الأيام لما قبلت بزوج غيرك). الإكثار من تصرفات التودد والمحبة: وهى تصرفات صغيرة وبسيطة ولكنها ذات قيمة كبيرة وثمن غال ومنها أن يضع أحد الزوجين الغطاء على الآخر ان رآه نائما من غير غطاء، أو أن يناوله المسند إذا أراد الجلوس أو أن يضع اللقمة فى فيه، أو أن يربت على كتفه عند رؤيته لفعل حسن.

أو أن يحضر الشاى ويقطع **الكيكة ويقدمها له،** وكل هذه التصرفات إذا صدرت **عن الزوجة لزوجها** أو عن الزوج لزوجته فإنها تؤكد **معانى الحب بين**

فـتـرة وأخـرى. إيجـاد وقـت للحـوار بـين الـزوجـين بين فترة وأخـرى: فـلا يشـغلهـما شـاغل ويشـاهد كل واحـد بريق عـيـون الثـانى ويلمس دفء يـديه ويـتحـدثان عن ماضيهما وحاضرهما ومستقبلهما فـيكونان صديقين أكثـر من كونهـمـا زوجـين، فكلمـة من هنا وقـصـة من هناك، وضحكة من هنا ولمسة من هناك، تجدد الحب بينهـمـا وتعطيـه عـمـرا أطول. التعـبـيـر عن رغـبـة كل واحـد منهـمـا لـلآخـر: فى الذهـاب إلى غـرفـة النوم وتناول الأحـاديث الخـاصـة فى هذا الموقع وللتقـارب الجـسـدى أثره النفـسـى على الـزوجـين، كـمـا أن أثراً كبيرا على زيادة الحب بينهما.

تأمين المسـاندة العاطفية عند الحـاجة إليها: مثلا إذا كانت الزوجة حـامـلا فـان زوجـهـا يقف بـجـانبـهـا ويعـيش مـعـهـا آلامـهـا ومشـاعـرها أو إذا كـان الزوج مريضـا فتسانده الزوجة بعـاطفتها وهكذا فـان الدنيا كثيرة التقلب تحتاج من كل طرف أن يقف مع الآخـر ويسانده عاطفيا حتى يدوم الحب.



المعنى الحقيقى للحب اولا فى نظرى تعريفيا للحب انه يمكن تعريفة بكلمتين (مودة ورحمة).

ثانيا لنستشهد بالقرآن الكريم قال تعالى **﴿ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن فى ذلك لآيات لقوم يتفكرون﴾**. ربط الله تعالى المودة والرحمة فى هذة الايه بالزواج.. فالحب الحقيقى هو (الحب العذرى) اى الحب التى تتحكم فيه المشاعر المجرده من الشهوات والغرائز.. المشاعر المجرده من المصالح والمطامع.. المشاعر البسيطه الحقيقيه النابعه من القلب وليس للعقل اى تدخل فيه.. الحب الصادق الطيب العفيف الذى لاتشوبه شائبه ويكون مربوط بحب الله ويكون الهدف منه الزواج الصادق.

لماذا يموت الحب بعد الزواج؟

تتذكر عندما كانت ضربات قلبها تكاد تنطق باسمه حتى ليكاد الجميع يعرف بحبها له وولها به،

لم تكن هى وحدها المتيمة به فى فترة خطبتهما، هو الآخر كان يهيم بها.

كان كلاهما يفهم الآخر من نظرة عين واحدة.

وكان كلاهما يحرص على إرضاء الآخر ولو كان الأمر على حساب ذاته. فى السنة الأولى من الزواج، استمرت تلك المشاعر مع بعض المشاحنات البسيطة بين الحين والآخر، لكنها كانت مشاحنات من النوع الذى يحدث بين أى زوجين.

شيئا فشيئا باتت تنظر إليه، فلا يعير نظراتها اهتماما، ترتدى أحلى ما عندها فى انتظار كلمة إطراء، فيطلب منها إعداد كوب من الشاى، تحاول أن تبثه عواطفها وإحساسها بإهماله لها، فيشيح عنها بوجهه متصفحا بعض أوراق عمله، وهو يؤكد أنها حبه الأول والأخير.

بمرور الوقت تبدلت مشاعرها هى الأخرى لتنصب على أولادها، الذين باتوا فى مراحل مختلفة

من التعليم، وتسعى بكل جهدها التوفيق بين مذاكرتهم وتمرينات النادى وغيرهما.

ومع الوقت، أصيب حبهما بسكتة قلبية فشلت فيها كل المحاولات لتنشيطه وإعادة الحياة إليه، السؤال الذى فرض نفسه حينها: هل كانا واهمين بالحب فى فترة الخطبة، أم أنهما لم يعرفا كيف يحافظان على مشاعر الحب؟.

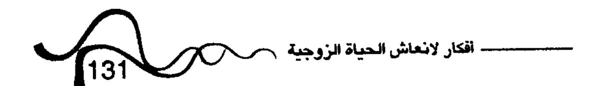
هذه حالة واحدة لا تختلف عن حالات الآلاف من الأزواج الذين يبدؤون حياتهم بقصة حب ملتهبة المشاعر ساخنة الأحاسيس، وما هى إلا أشهر قليلة حتى تنطفئ جذوتها ويحل محلها برود قاتل.

البعض يلقى باللوم على التعود، فكل من الزوجين بات يرى الآخر كل يوم ويعرف عن الآخر كل شىء، وبالتالى اختفى الغموض الذى كان يحيط بعلاقتهما ويمنحها نبضها، والبعض يرى أنها الصدمة التى تتبع عملية الاكتشاف الحقيقى لشخصية الآخر وميوله،

والبعض الثالث يرى أن ما نؤمن به من مشاعر الحب ليست سوى أوهام نحيا بها بسبب بعد الحبيب وعندما يصير فى متناول اليد ينتهى كل شيء.

ويدلل الفريق الأخير على رأيه بمقولة ساخرة مفادها أنه لو قدر لأبطال قصص الحب الخالدة الزواج، لما استمر الحب بينهما ساعة واحدة وما خلدهما التاريخ.

«مشكلة المحبين الذين تنتهى قصص حبهم بالزواج، أنهم ينظرون للزواج على انه الغاية وليس الوسيلة».. هكذا بدأ الدكتور ممتاز عبد الوهاب، أستاذ الطب النفسى بجامعة القاهرة، حديثه متابعا: «كل طرف فى فترة ما قبل الزواج يبذل قصارى جهده لإضفاء السعادة على من يحب، فيمنحه العاطفة والاهتمام والتركيز والمشاركة، وهى قواعد أساسية يقوم عليها الحب، لكن بعد الزواج، يظن كل طرف أنه قد حصل على خطاب ضمان معتمد تعارف الناس على تسميته بوثيقة الزواج، تعيق



محاولة أى طرف من الهروب من الطرف الآخر، متناسين أن الهروب قد يكون معنويا وفكريا قبل ان يكون جسديا.

من هنا تتراجع العاطفة لتحل محلها العادة»، يضيف: «عندما يفقد كل طرف الرغبة فى إرضاء الآخر ويرى أن اهتماماته مجرد أمور خاصة به فقط، لا بد أن يحدث الانفصال النفسى بين الزوجين وأن يموت الحب لا بالسكتة القلبية، لكن برصاصة فى القلب، على رأى المبدع توفيق الحكيم».

من ناحية أخرى، يرى بعض علماء النفس أن السبب يعود إلى اعتقاد البعض أن العلاقة الحميمية بين الأزواج هى الهدف الرئيسى من الزواج، وهو ما أكدته دراسة أجراها البروفيسور سيندى هازان، الأستاذ بجامعة كورنيل بنيويورك، منذ عدة سنوات على عينة تضم ٥ آلاف رجل وامرأة ينتمون إلى ٣٧ ثقافة مختلفة على مستوى العالم المتقدم والمتخلف.

الدراسة كانت عبارة عن مجموعة من الاختبارات النفسية والبيولوجية لقياس مستوى الحب بين كل اثنين متحابين.

النتيجة كانت أنه لا يوجد حب يمكنه الاستمرار مدى الحياة، حيث أكدت الدراسة أن الحب لا يعيش مع العلاقة الحميمية إلا لمدة أربع سنوات كحد أقصى، ثم يموت بعدها. بينما يبقى حسن المعاشرة والود.

يذكر أنه ومنذ نحو العامين تقريبا، كان الباحثون فى لندن كوليدج قد أكدوا من خلال إحدى الدراسات، أن الحب أعمى، لأن الوقوع فيه يؤثر فى دوائر رئيسية فى المخ.

كما توصل الباحثون إلى أن الدوائر العصبية، التى ترتبط بالتقييم الاجتماعى للأشخاص الذين نتعرف عليهم، تتوقف عن العمل عندما يقع الإنسان فى الحب، وهو ما يفسر أسباب تغاضى بعض

الأشخاص عن الأخطاء أو الصفات غير المرغوب بها فيمن يحبون، وهو التأثير، أو الغشاوة التى قد تزول مع مرور الوقت ليكتشف كل طرف حقيقة الآخر ويكون إيذانا بانتهاء الحب.

بعيدا عن تلك الدراسات التى قد تكون صادمة للبعض، يرى الدكتور يحيى الرخاوى، أستاذ الطب النفسى بجامعة القاهرة، أن الحب بين الزوجين يشبه إلى حد كبير رصيد الإنسان من المال الذى يضعه فى أى بنك من البنوك. بمعنى انه كلما زاد رصيد كل طرف لدى الطرف الآخر، يستطيع كلاهما السحب على المكشوف.

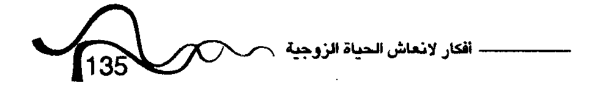
ويفسر الدكتور الرخاوى حديثه قائلا: «الحياة لا تسير على وتيرة واحدة، وكلنا نمر بحالات متباينة تتقلب بين الحين والآخر، حتى العواطف ليست ثابتة القيمة والمعدل. وهو ما تؤكده أغنية نانسى عجرم «يا طبطب وادلع يا يّقولى أنا اتغيّرت عليه». لكن الزوج أو الزوجة الذكية، هو من يضع فى رصيد الآخر

المزيد من اللحظات الحلوة التى تتجمع فى النهاية إلى رصيد كبير.

بعبارة أخرى، عندما تأتى اللحظات العجاف، يعتمد على مخزون الإنسان من تلك العواطف لكى تستمر الحياة من دون أن تفتر المشاعر بين الزوجين».

ويشير دكتور الرخاوى إلى جزئية مهمة بقوله: «الرصيد الذى يضعه كل طرف لدى الطرف الآخر، لا يقتصر على الهدايا أو الخروج فى نزهة أو دعوة عشاء، لكنه يشمل المشاركة فى تحمل المسؤوليات وتلبية الاحتياجات النفسية والعاطفية لكل طرف، وتحمل لحظات الضعف والغضب التى قد يصاب بها أحد الزوجين فى وقت ما».

العديد من الأزواج يتهمون الزوجة بعدم قدرتها على الإنصات الجيد، رغم أنها واحدة من أكثر الصفات التى تجذبه لها، المشكلة أنها غالبا ما



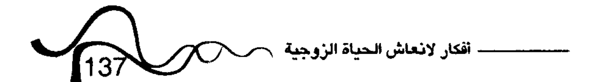
تتظاهر بامتلاكها فى فترة الخطبة، لتتخلى عنها بسرعة بعد الزواج، عندما يحدثها عن لعبة التنس، ترد عليه بحديث عن أصناف الطعام التى تفضلها والمشاكل التى واجهتها مع الأبناء.

ومن بين النكات التى أطلقها المصريون، نكتة تقول انه فى فترة الخطبة تصمت المرأة ويتكلم الرجل، وفى العام الأول من الزواج يصمت الاثنان وفى السنة السابعة يستمع الجيران لخلافاتهما!.

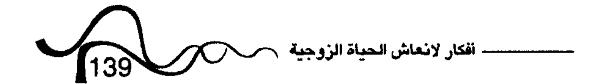
ويؤكد دكتور سيد صبحى، أستاذ الصحة النفسية بجامعة عين شمس، أن من بين الأمور المهمة لاستمرار الحب بعد الزواج التغاضى عن عيوب الطرف الآخر وأخطائه الصغيرة، والتركيز على الميزات والايجابيات التى من شأنها خلق الاعتزاز بالآخر وبأهميته فى الحياة المشتركة بين الزوجين، ففى النهاية لا أحد كاملا، خصوصا أن استمرار الحب بعد الزواج له أهمية كبيرة على الناحية الصحية للزوجين.

كما تؤكد بعض الأبحاث الصادرة أخيراً، التى تفيد أن العلاقات الزوجية التى يسودها الحب والتفاهم ترفع نسبة المناعة فى الجسم وتقلل من خطورة التعرض لأزمات قلبية، من خلال المحافظة على نسبة هرمون الضغط العصبى فى مستوى منخفض. وأكدت الدراسة أن الكلمات الجميلة والأحاسيس الدافئة لها تأثير كبير فى استمرار الزواج المثالى.

■ ■ ■



وداعـا
للملل الزوجى



أسرار جاذبيتك

أسـرار جـاذبيـة المرأة، سـر لبـاقـتك، طرق تعلم الجاذبيه،مفاهيم هامه للنساء، هام لكل امرأه، اسرار جاذبيتك ايتها الفتاه، لكى تصبحى جذابه.

عندما تسمعى عبارة " امرأة جذابة" ماذا يتطرق إلى ذهنك؟.. جـذابيـة الشكل؟ لا ولكن عن جـاذبيـة الشخصية.. فهناك أساسيات لابد أن تتحلى بها المرأة ليطلق عليها هذه العبارة.. تعرفى على تلك الأسس..

على طبيعتك

حافظى على طبيعتك فى كل شىء طالما أنتِ راضية عنهـا فـهى الأجـمل والأفـضل ولا تـخـدعى من أمـامك لتكسبيه.. فلكل شخصية طبيعتها الخاصة وعلى من

حولها أن يتقبلها كما هى.. أما إذا كنتِ غير راضية عن طبيعتك فحاولى تغيير نفسك أولا ولا تلجئى للتصنع.

واثقة من نفسك

مهما كان لديك عيوب فى شخصيتك أو مظهرك.. كونى واثقة من نفسك دائما واقنعى نفسك بذلك وتغلبى على عدم ثقتك بنفسك وتغلبى على عيوبك التى تفقدك تلك الثقة فالثقة بالنفس تعنى الجاذبية المطلقة.

أنثى

إعطى لأنوثتك إهتماما كبيرا .. أنوثة الشخصية وانوثة الشكل والطابع.. كونى امرأة ناعمة ولا تحاكى الرجال أو المرأة المسترجلة.. تعلمى كيف تتحدثى بهدوء وتتدللى ولكن ليس بدرجة مبالغ فيها حتى لا تتحول الى اصطناع.

مرحة

اعطى قدرا من وقتك للمرح بشكل يومى ولا تكونى جادة طوال الوقت.. فلكل وقت متطلباته

فالمبالغة فى الجدية تجعلك انسانة مملة،كونى مرحة لتصبحى شخصية محبوبة وخفيفة الظل.

مبتسمة

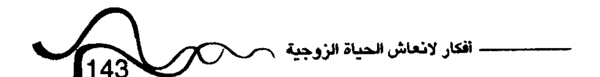
مهما كانت متاعبك فالابتسامة تجعلك جميلة وجذابة.. فهى لا تؤثر على من امامك فحسب ولكن حسب الدراسات فإن إبتسامتك تؤثر على نفسيتك انتِ ايضا.

واضحة

الشخصية غير الصريحة أو غير الواضحة لا تتمتع بجاذبية.. قليل من الغموض مطلوب ولكن هذا لا يعنى ان تتحلوى لخبيثة وتبلورين حديثك فهذا يبنى كثير من الحواجز بينك وبين من حولك.

رومانسية

اعطى قلبك قدرا من يومك.. الرومانسية امر هام حتى من دون وجود شريك فى حياتك.. تعودى على الرومانسية.

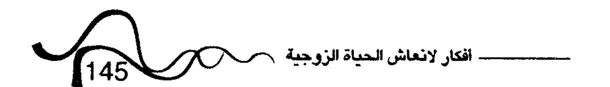


تتميز الحياة الزوجية بحساسيتها، ورقة علاقتها، ولهذا فهى تحتاج لسلوكيات عالية الذوق، تزيد من أواصر المحبة، بين الزوجين، وتولد الإعجاب المتبادل، وترفع من شأن العلاقة، وتختمها برباط راقى وعالى المستوى، ولتحقيق هذه الاحلام التى تطمح لها كل امرأة ندعوك أختى الكريمة منتسبة دورة الجاذبية والجمال لقسم إتيكت الازواج:

١- تعتقد المرأة أنه بمجرد الزواج اصبح بإمكانها أن تكشف عن كل عيوبها أمام زوجها، وتعتز بعض النساء بمقولة إننا لا نخفى أمرا على بعضنا كزوجين، والصحيح هو ان يتمتع كل طرف من أطراف العلاقة الزوجية بشخصيته،وبعض اسراره، وأن يبقى بعض الحدود الرفيعة بينه وبين شريكه، لينعم بحياة راقية، وعلاقة صادقة ناجحة.

٢- فلا يجوز للمرأة ان تطلع زوجها على كل اسرارها حول ماضيها أو حياتها السابقة، وليس هذا من إتيكيت الحياة الزوجية، نظراً لما يسببه من شكوك وخيالات، ومشاعر تحط من قدرها وتسيء إلى مكانتها، ومن ضمن الأسرار التى يجب على المرأة اخفاؤها عن الزوج، هى علاقاتها السابقة، فى حالة توبتها، أو لعب عروس وعريس عند الطفولة، أو تحرشات وغيرها، أما ما يسميه الأزواج بمسألة الصراحة فهو لا يخص ما ذكرنا، ولا تعنى الصراحة ان تطلعى الزوج على امور انتهت، ولم تعد تعنيه.

٣- بعد الزواج، وعندما تشعر المرأة بذلك الحب الكبير من زوجها، والإحتواء الدافىء، ترغب فى ان تشكو وتفضفض، لتشعر منه بالتعويض والطبطبة،والتأييد،



وغـالبـا مـا تشكو من اهلهـا، وأقـاربهـا، معتقدة أن هذا سيقربه منها، والصحيح إن تتجنب المرأة أى حديث سيء عن أهلها مهما بلغت مشاكلها معهم،وان تمتدحهم وتمتدح علاقتها بهم، ليبقى ينظر لها باحترام وتقدير.

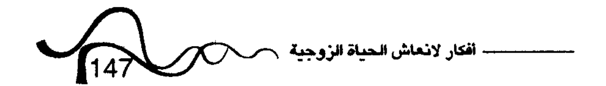
٤- تجنبى الحديث مع اهلك حول الأمور التى تخصهم امام زوجك، وابقى ما يتعلق بهم سرا يخصهم، ولا تتحدثى مطولا هاتفيا معهم امامه، وعلميه كيف يحترمهم، ويقدرهم، ويهتم بمناسباتهم السعيدة، وانقلى له سلامهم وحبهم واحترامهم.

٥- لا تتحدثى عن زوجك امام اهلك بسوء، إلا إن كنت عازمة على حل مشكلة حقيقية كبيرة، فيما عدا ذلك احتفظى بالأسرار الزوجية.

تعـانى كثيـر من الأسـر فى فتـرة من فتـراتهـا مما يعرف باسم الملل الزوجى، إذ قد يحدث أن ينفـر الزوج من زوجته ومنزله ويغيب ويبتعد لفترات طويلة، وذات الأمر قد يحدث مع المرأة، إذ قد تنفر من زوجها.

قـد يكون الـروتين بالإضـافـة لضـغـوط الحـيـاة العصرية المتسارعة أسبابا فى هذا، لكن علينا أن لا نستسلم لهذه الحالة، وعلينا مقاومتها بشتى الطرق، وفـيـمـا يلى مـجـمـوعـة من النصـائح والإرشـادات للتخلص منه.

تبـدأ هذه النصـائح بمحـاولة إشـاعـة جـو المرح والمزاح فى أرجاء المنزل، والتخطيط للسفـر فى رحلة قصيرة للاستجمام، مع محاولة المشاركة فى عمل اجتماعى أو نشاط ثقافى سويا لإنعاش الجو بعمل غير معتاد، ولابد أن تحاول المرأة تغيير أثاث المنزل أو نظامه أو أصناف الطعام التى تكررها.



ويجب على المرأة وعلى الرجل إدراك أهمية الهدايا والمفاجآت فى تغيير الملل وكسر حاجز الروتين، كما أن الإجازة الزوجية ضرورية للطرفين.

ومن ضمن الأفعال التى تساعد على كسر حالة الملل أيضا تبادل الزيارات الأسرية بين الأصدقاء، مع مراعاة التوازن فى كل شىء، فلا يفضل إقبال شديد ولا تمنع شديد، فالإفراط فى الأمرين يجلب الملل.

كيف تشعلين نار الحب مع زوجكِ؟

يتخلل الزواج الناجح، فترات من الروتين، فى غالب الحالات، بالرغم من كونه مبنيا على الحب والثقة المتبادلة.

إذا كنت متمسكة بالحبيب، وترغبين فى تأجيج نار الغرام التى خبت جذوتها اتبعى النصائح التالية:

مع الأيام يتحول الشغف إلى عادة أو واجب تفرضه الحياة المشتركة والحس بالمسؤولية، وفى موازة ذلك يشغل المرأة ولو ضمنيا هاجس خيانة زوجها لها فهى

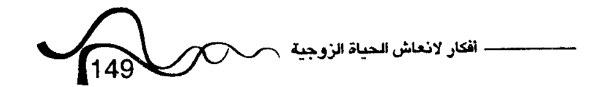
تخشى على حبيبها دوما من الوقوع فى التجربة، ولا سيما إذا كانت هى قد استعملت التكتيك نفسه للإيقاع بعازب شهير صار زوجا، فما العمل؟

- اتصلى بوالدته هاتفيا، تبادلى معها أطراف الحديث وادعيها لقضاء الويك أند عندك، واطلبى منها أن تعلمك كيف تطهين أصناف الطعام المفضلة عنده.

- اشترى مستلزمات طاولة العشاء التى ستعدينها لزوجك، ومن ضمنها شموع حمراء، ثم اقصدى المزين واعتمدى فى أسلوب الماكياج وألوانه ما يناسب وجهك ويروق لزوجك.

- أعدى مائدة العشاء، زينيها بالشموع واستعملى أطباقا فضية، ولتكن الإضاءة خافتة.

- اختارى من ملابسك ثوبا يجعلك جذابة ويمكنك كذلك ارتداء قميص النوم الأبيض الذى ارتديته ليلة الزفاف وأتمى زينتك بالإكسسوار الخفيف.



- لا تجادليه فى شؤون العمل عندما يحضر بل أصغى إلى مشاكله، وتبادلى معه أطراف الحديث إلى المائدة، وكأنما فى اللقاء الأول.

- اطلبى منه أن يستريح إلى حين تفرغين من رفع المائدة تمايلى أمامه بجاذبية فى تنقلك وارمقيه بنظرات دافئة.

- فى صباح اليوم التالى،ارتدى ثيابك أمام ناظريه، وبتمهل أنثوى ملفت تظاهرى بعدم الانتباه له وهو يراقبك، ولا تلبى دعوته للعودة إلى السرير، بل دعيه هو يأتى إليك.

- إذا اتصل بك خلال النهار، عاودى الاتصال به، ولكن بعدما تنتهين أعمالك.

- عندما يعبر لك عن حبه، بعد عودته إلى البيت، انظرى إلى السقف (وعدى إلى العشرة) قبل مبادلته الاعتراف ولا تدعى عواطفك تسيطر على انفعالاتك.

- إذا جاملك قائلا كم أنت جميلة،انظرى إليه بعنج، وقولى إنك تعرفين ذلك لكن تعبيره عنه يسعدك.

- فى المساء احفظى الطعام الذى قمت بإعداده نهارا فى الثلاجة لأنه سيدعوك حتما إلى العشاء خارجا.

حيل زوجية للزوجة الذكية

إن كانت الزوجة جريئة فى التعبير عن رغبتها فى ممارسة الجنس مع زوجها أو إن لم تكن تملك تلك الجرأة فى كلى الحالتين ستحتاج لأساليب تبدأ منها جرأتها أو تهبها القدرة على البداية بدون خجل.. ومن ألطف وأظرف وأمتع تلك الأساليب ألعاب شقية مثيرة.. لكلا الزوجين.. تسبق المداعبة.. ولا تخلوا من مواقف طريفة..

أكل التفاحة

كثيراً ما نشاهدها فى الأفلام الرومانسية العاطفية.. حيث يتواجه وجه الزوجين ويركزان

النظر لبعضهما ويخاطبان بعضهما بلغة العيون أثناء توسط تفاحه محمولة على سكين يأكل كل من طرفة ويقضم حتى تنتهى بقبلة حميمة بعد طول انتظار.

أعرف ما هذا؟

ما على الزوجة غير تعصب عينى زوجها وتناوله هى بيديها الفاكهة وتسأله فى كل مرة ما هذا؟.. وهذا؟؟ ويا حبذا لو حاولت مرة بيديها ومرة بشفتيها بسرعة خاطفة.. ومرة تجعله يمسك بها هو وتوهمه أنها ستضعها فى فمه.. وتتناولها هى بسرعة.... وفى النهاية تأتى بحبه صغيره من الفاكهة أو قطعة صغيرة.. وتناله إياها وتسابقه إليها.

أشرب من يدى!

العصير الطازج لذيذ فى أيام الحر.. ولكنه ما ألذ طعمه لو أنت قدمته وسقيته لزوجك بيديك وفى نهاية الكوب أبقى على القليل لتسكبيه عليه.. وعندما

يسارع ليمسحه قولى له أنا من سيفعل.. وسابقيه إما بلعق ما سكب عليه بلسانك بغض النظر أين سكب!! أو امسحيه بمنديل بطريقة مثيرة.. تبدأ بها مداعبه حنونة.

شيء ما عالق فى ثيابك!

مزحة ظريفة.. وأنت تتحادثين مع زوجك.. اصمتى فى وقت يحمد فيه الصمت وركزى نظرك على أذن زوجك وقولى: ماهذا؟ثم قبليه.. وبعدها افتحى حديث صغير.. واصمتى.. وركزى نظرك على إحدى يديه وقولى: ما هذا؟.. قبليه وأنكرى وجود شيئ وبالتالى سيكون قد فهم مقصدك.. فردى بضحكة ناعمة.

٦خطوات مهمة:

١ ـ إقرأ لمدة عشر دقائق يومياً على الأقل فى البداية زدها إلى ثلاثين دقيقة.

٢ ـ استمع لوسائل منوعة فى موضوعات مختلفة وشاهد برامج حوارية نافعة.

٣ ـ احضر مؤتمرات وندوات متخصصة وغير متخصصة.

٤ ـ تعلَّم لغة جديدة.

٥ ـ إحتفظ بمفكرة صغيرة قريبة من السرير ودوِّن بها أفكارك الطارئة قبل النوم فهى هدية فلا ترفضها.

٦ ـ اعشق التميّز والتطوير عن الغير واستفد من العلوم التى تعلمتها واعشق هذا الأمر ولن تصل إليه إلا بسعة الأفق والإنفتاح على علوم أخرى لست بمتخصص فيها.

سعادتك تبدأ من هنا

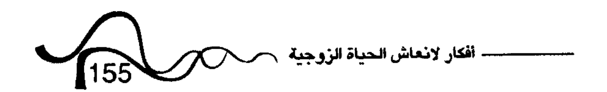
١ ـ حينما تستيقظ من النوم كل صباح قل لنفسك:"سأقضى اليوم سعيداً"، إن السعادة تنبع من أعماق النفس، والمرء يغدو سعيداً بالقدر الذى يعتزم به أن يجعل نفسه راضياً بكل ما يكون.

٢ ـ حاول دائماً ان تكيف نفسك وفقاً لما هو كائن، بدلاً من أن تحاول تكييف ما يحيط بك وفقاً لما تريد أن يكون، فإذا اكفهر الجو مثلاً على غير ماكنت تتوقع فقل لنفسك:"حسنا، أجرؤ ان يكون القدر قد اراد لى الخير من وراء ذلك رغم ما اعترض سبيلى من العقبات".

٣ ـ لاتغفل العناية بصحتك، أعط بدنك حقه من الرياضة والتغذية، وحذار أن تسىء استعماله بل احتفظ به آلة جيدة صالحة، تؤدى ما يطلب منها بسرعة وإتقان.

٤ ـ حاول دائماً أن تشحذ عقلك بأن تدرس شيئاً نافعاً كلما استطعت ذلك، وبأن تقرأ موضوعات يحتاج فهمها واستيعابها الى تركيز الفكر.

٥ ـ قبل أن تخرج الى العمل كل يوم، اعتزم ان تقدم لشخص ما صنيعاً محموداً دون أن تنبئه بأمر، وان تقوم بأداء مهمة واجبة كنت تحب أن تؤجل أداءها.



٦ ـ حاول أن تكون دائماً أنيقاً، وأن يكون لباسك متسقاً مع سنك ومركز الاجتماعى، واعتزم ـ مهما كانت ميولك ـ أن تحترم جميع من تلقاهم، وأن تكون رقيقاً فى حديثك معهم، ولاتنتقد أحداً منهم، كما لاتحاول أن تتدخل فى شؤونهم الخاصة.

٧ ـ عش ليومك الذى أنت فيه، ولاتحاول أن تعالج مشاكل حياتك كلها فى يوم واحد، إنك تستطيع أن تفعل أشياء كثيرة خلال اليوم، إذا ركزت تفكيرك عليـهـا، ولم توزع فكرك فى أحـداث الماضى أو المستقبل.

٨ ـ ضع لنفسك كل يوم برنامجاً معيناً، سجل فيه ماينبغى أن تفعله فى كل ساعة من ساعات النهار، وسترى أنك قد لاتتبع هذا البرنامج بدقة ولكنك ستستفيد من كثيراً.

٩ ـ خصص لنفسم فى كل يوم نصف ساعة، تخلو فيها الى نفسك، وتقضيها فى هدوء واسترخاء،

متأملاً فى قدرة الله معدداً نعمه التى أسبغها عليك.. فهذه الفترات تجلو بصيرتك وتزيدك فهماً لحقائق الحياة.

١٠ - لا تخف من أن تستمتع بكل ما هو جميل، ولا من أن تحب كل ما هو جدير بالحب.

■■■


محتويات